



高齢者総合相談センター堀切（地域包括支援センター堀切）
〒124-0006 葛飾区堀切2-66-17
TEL 03-3697-7815 FAX 03-3697-7862

認知症の方々への 対応方法について知ろう！



○ あなたのすぐそばにも？私たちの身近な問題！

最新の国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だといわれています。また、65歳未満で発症する若年性認知症なども問題となっており、認知症は多くの世代の方に関わるとても身近な病気となっています。

○ 新型コロナウイルスの影響を受けて…



認知症は早期発見が大事ですが、最近では新型コロナウイルスに伴う外出自粛の影響もあり認知症の方の発見や対応が遅れてしまい、その結果、症状を進行させてしまうこともあります。そのため、認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるための対応方法を知ることが大切です。

○ 葛飾区の取り組み

葛飾区の取り組みの一部をご紹介します。「認知症かな？チェック」は携帯電話やパソコンででき、簡単な質問に答えて自分や家族に認知症の疑いがあるかを確認することができます。「かつしか認知症啓発カード」は、周囲から見えている認知症の人の様子や認知症の本人の気持ちの理解に役立ちます。「オレンジカフェ」では、もの忘れや認知症の相談ができます。何か気になるものがございましたら、お気軽にお問合せください。

認知症かな？チェック



葛飾区総合アプリ

かつしか認知症啓発カード



オレンジカフェ



アルツハイマー月間

9月は国際アルツハイマー病協会と世界保健機関(WHO)が定める「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「世界アルツハイマーデー」であり、世界各地でアルツハイマー病や認知症に対する正しい理解の知識の普及、啓発のための活動が行われています。

元気のヒント
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

《夏の脳梗塞に注意！》



気象庁によると、今年の夏は平年並みか平年よりも気温が高いと予報が出ています。高齢者が気を付けたい夏の病気には、熱中症や脱水症・夏風邪・夏バテに加え、脳梗塞が挙げられます。今回は、夏の脳梗塞予防のためのポイントをお伝えします！

※どうして夏に脳梗塞になりやすいの？

脳梗塞が夏に起こりやすいのは、**大量の汗をかき、体が脱水状態になりやすいこと**が挙げられます。脱水が起きると血液中の水分が不足して濃縮され、**血栓と呼ばれる血の塊**ができやすくなります。特に夏は多くの汗をかくため、水分を補給していないと脱水症状に陥って血液がドロドロ状態となり、血管が詰まりやすくなります。**熱中症や脱水症を防ぐことが、脳梗塞予防にもつながります。**

※脳梗塞の起こりやすい時間帯と脳梗塞の症状

🕒 気を付けたい時間帯 🕒

睡眠中と朝の起床後**2時間以内**に起こりやすくなります。夏の夜間は、汗を多くかくため脱水になりやすく、血流も悪くなりがちなので、**早朝から午前中にかけては特に注意が必要です。**

🧠 脳梗塞の前兆と発症時の症状 🧠

前兆：手足の痺れ・力が入らなくなる、言葉を発しにくくなる、物が見えにくくなる、平衡感覚がなくなり立てなくなるなど

症状：手足や顔面の麻痺、感覚障害、記憶・言語障害、摂食・嚥下障害など
初期症状はめまいや頭痛、吐き気、冷や汗、倦怠感など熱中症と似ています。

※脳梗塞の予防のためのポイント★

- ★就寝前と起床後にコップ一杯分の水を飲む。
- ★塩分や脂質、カロリーを摂りすぎない。
- ★適度な運動を生活に取り入れる。
- ★禁煙する、お酒は飲み過ぎない。

食事や運動、適度な飲酒、禁煙など生活習慣の改善を心がけること、熱中症や脱水予防が脳梗塞予防のためには重要です!!

※屋外だけでなく、エアコンの効いた室内でも脳梗塞は起こります。また、マスクを着用した状態では喉の渇きを感じにくくなっています。時間を決めて水分補給をしましょう。

知っ得
コラム



《脳トレチャレンジ！》

★脳トレで認知症を予防しよう🧠

Q1 ●に同じ「ひらがな」が入ります。そのひらがなを教えてください。

Q2. 漢字が2つ重なっています。2つの漢字から出来る言葉を教えてください。

問題① じ●う●あ

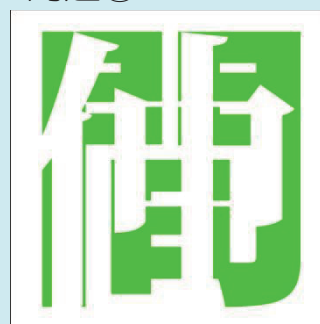
問題② ●ちゆ●せん

問題③ が●た●

問題①



問題②



認知症サポーター養成講座 開催いたしました！



6/11 (木) に南綾瀬地区センターの会議室にて開催しました。
新型コロナウイルス感染拡大対策のため本講座は3月より中止していたため、久しぶりの開催となりました。募集定員を半数の人数とさせて頂き、一人ひとり席の間隔を空けて実施致しました。参加者の皆様には熱心に受講していただきました。

❁お知らせ❁



コロナ対策の為、以下をお願いしております。

- ・受付時の体温測定
- ・手指のアルコール消毒
- ・マスク着用でのご参加



※体温が 37.5℃以上の場合、体調を考慮しご帰宅していただきます。

※適宜、会場を換気させていただきますのでご了承ください。

※参加途中で体調がすぐれなくなった場合は、職員までお申し出ください。

ご理解ご協力をお願い致します。

「オレンジカフェほりきり」「菜の花会」再開致します！ ～予約のご案内～

9月より、当センター主催の「オレンジカフェほりきり」「認知症ファミリーサロン菜の花会」を再開致します！皆様に安心して参加いただくため完全予約制とさせていただきます。

- ・オレンジカフェほりきり…前月の15日より受付開始 ★9月の予約は8/15 (土) からです
- ・認知症ファミリーサロン菜の花会…開催月の1日 (月初め) より受付開始

※休日等の関係で、受付開始日がずれることがございますがご了承ください。

☺ 日程の詳細は4ページをご覧ください ☺



かつしかの 元気食堂 ご紹介



今回はお花茶屋の

cafe dining 翔

さんへ伺いました★

← 牛肉薄切り焼き弁当

↓ 野菜カレー

バランスメニューのお弁当をテイクアウトしてきました★ご飯の量を多め、少なめ注文、薄味や野菜多めの注文が出来ます。
野菜カレーを野菜多めにしてもらいました！牛肉弁当もお肉の下に野菜がつまっていました。栄養を摂りながら美味しくいただきました♪気になった方はご利用してみてくださいでしょうか。



ミートソース



住所 お花茶屋2-15-5
電話 03-6231-2522
定休日 火曜日

8月・9月のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**マスクの着用**、**入室前の手指消毒**、**体温の計測**をお願いしております。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

認知症サポーター 養成講座

症状や予防法、対応方法などを学び、
認知症について正しく学びましょう！

日時：8月24日(月)午後2時から3時半

会場：堀切地区センター 第一会議室
(堀切3-8-5)

対象：区内在住の方(先着10名)

申込み：8月8日(土)午前9時から受付

認知症サポーター スキルアップ講座

より詳しく認知症について知り、認知症の
方への対応に関する不安を減らしましょう。

日時：9月5日(土)午後2時から4時

会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室
(堀切2-66-17)

対象：認知症サポーターの方(先着15名)

申込み：8月18日(火)午前9時から受付



オレンジカフェ ほいきり

お茶を飲みながら会話を楽しめる憩いの場
です。(※新型コロナウイルス感染拡大防
止のため、9月より**完全予約制**となります)

日時：9月19日(土)午後2時から4時

会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室
(堀切2-66-17)

対象：先着12名

費用：1人100円

申込み：8月15日(土)午前9時から受付



家族介護予防教室



「家族による財産管理 ～家族信託とは～」

認知症・相続対策として、財産管理の方法
の一つである家族信託について司法書士から
の講座で学びます。

日時：9月15日(火)午後2時から3時半

会場：堀切地区センター 第一会議室
(堀切3-8-5)

対象：区内在住の方、家族を介護して
いる方(先着15名)

内容：家族信託の仕組みや財産管理方法、
成年後見との違いなど

申込み：8月28日(金)午前9時から受付

介護保険のサービスや在宅療養、一人暮らしの生活、もの忘れなど、ご心配なことやお困りのこと、知りたいことがありましたら、お近くのセンターまでご相談ください。関係機関等と協力しながら、支援していきます!!

堀切

- ☎03-3697-7815
- 住所：葛飾区堀切2-66-17
- 葛飾ロイヤルケアセンター内

お花
茶屋

- ☎03-5671-2471
- 住所：葛飾区白鳥1-12-20
- 石倉ビル1階

[営業時間] 平日：9時～19時 土曜：9時～17時半 日曜・祝日はお休みです。