

あたまたの健康チェックを受けませんか

誰もが年を重ねると体の機能や脳の機能が低下してきます。

認知症は誰もがなる可能性がありますが、早期から予防の取り組みを始めることで脳の働きを改善させたり、認知症の発症を予防することができます。

軽度認知障がい(MCI)は認知症の前段階と言われていますが、日常生活に支障がないため見落とされがちで、そのまま放置しておくと、1年で10%の人が認知症に移行すると言われています。

「あたまたの健康チェック」では、脳の働きが年齢相当であるかどうかを質問形式で約10分間程



度、簡易的にチェックさせていた

だいたうえで、認知症予防についての個別相談を行っています。

この機会にぜひご参加いただき認知症予防にお役立てください。

※認知症やMCIを診断するものではありません。

※初めての方を優先させていただきます。

対象は次のすべてに該当される方です

- ①市内在住の65～79歳の方
- ②認知症の診断・治療を受けていない方
- ③介護保険で要支援・要介護に該当されていない方

期日 6月13日(水)、7月6日(金)、8月23日(木)

時間 午前8時50分～正午までの間で、1人30分程度

場所 市役所3階301・302会議室(花岡町2)

申込方法 前日までにTEL

問合先

☎ 35-2940
地域包括支援センター

認知症予防教室

心も体もいつまでも元気でいきいきと暮らすために、楽しく頭と体を使う認知症予防メニューの体験や学習をしてみませんか。

日時・内容

- ①6月20日(水) 午前10時～11時30分
「認知症予防についての学習&脳トレニング」
- ②7月18日(水) 午前10時～11時30分
「食事についての学習&脳トレニング」

場所 きりう福祉センター(桐生町8)
※両日とも

対象 65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方

参加料 無料

定員 各15人

申込方法 前日までにTEL

持ち物 筆記用具、水分、上履き(軽い運動のできる靴)



申込 福祉サービス公社
問合先 ☎36-2940

気をつけましょう! 熱中症

問合先

健康推進課
☎35-3160

熱中症を防ぐには・・・

温度に気をくばろう

- 天気や気温を知り、暑い日や暑い時間帯を意識しましょう。
- 日差しを遮り、風通しを良くするなどの環境づくりを心がけましょう。
- 通気性のよい服装を心がけ、外出時には日傘や帽子をかぶりましょう。

飲み物を持ち歩こう

- のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

休息をとろう

- 暑いときには、無理な運動・活動を控えましょう。
- 屋外で暑さや疲れを感じたら、無理せず、早めに涼しい場所に移動しましょう。
- 夏風邪、二日酔いの体調不良の時は特に注意しましょう。

栄養をとろう

- バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

この症状はもしや熱中症!? 熱中症応急処置の進め方・・・

チェック① 暑熱環境にいた人が体調不良(めまい、ふらふらする、吐き気、けいれん、大汗などの症状)になったら、熱中症を疑う。

チェック② 意識はあるか
⇒意識があれば、涼しい場所に移し、服を緩め、身体を冷やします。
⇒意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶとともに同様の応急処置をします。また、意識のない場合には、無理に水を飲まないように注意が必要です。

チェック③ 自分で水が飲めるか
⇒自分で水が飲める場合は、水分・ミネラル分を与えます。
⇒自分で飲めない場合は、医療機関へ連れて行きます。

チェック④ 症状が改善したか
⇒気分が回復するまで、しばらく安静にします。十分に休憩した後、無理せずに帰宅して休ませます。
⇒回復しない場合は、状況を知っている人が付き添い、医療機関へ連れて行きます。