



高齢者あんしんセンター希望館たより

熱中症予防は水分補給と暑さを避けることが大切です

○こまめに水分を取っていますか？

のどの渇きを感じにくい室内や夜間でも、こまめに水分・塩分を取りましょう。

○エアコンを上手に使っていますか？

扇風機やシャワー、冷たいタオルでも体温調節に役立ちます。



○感染予防のマスクは適切に使用できていますか？

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。



マスクをつけると熱中症のリスクが高まります。皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になります。

「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」との両立をしましょう。

裏面もあります



軽度認知症（MCI）って何？

芸能人の蛭子能収さんがテレビで公表し、耳にしたことがあるかもしれません。軽度認知症は認知症の一手手前の状態で、放置すると認知症の進行につながります。できるだけ早めに異変に気づくことが大切です。



軽度認知症のサイン

- 外出時に服装に気を遣わなくなった。
- 出来事は覚えているが、「どこで」「いつ」を思い出せなくなった。
- 水道が出しっぱなし、お鍋を火にかけてたまま忘れる。

認知症の対応方法について（火の消し忘れがある）

火を消すことを意識できるように、「離れる時は、火を消す」など目につくところに紙に書いて貼るとよいでしょう。また、火を使わないIHコンロなどの電磁調理器を使用することも一つの方法です。

長期間放置しないためにも、早めに医療機関に相談をしましょう



←こちらのQRコードから
高崎市ホームページの認知症関連の
ページを閲覧できます。



希望館内のオレンジカフェは、新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休み中です

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

- 住所 江木町1093-1（老人ホーム希望館内）
- 電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）
- 担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉・田口