



# 高齢者あんしんセンター希望館たより

## 熱中症に注意しましょう！

気温の上昇に伴い熱中症になる人が増えています！

熱中症予防には

暑さを避けること（室内でも）

水分、塩分補給

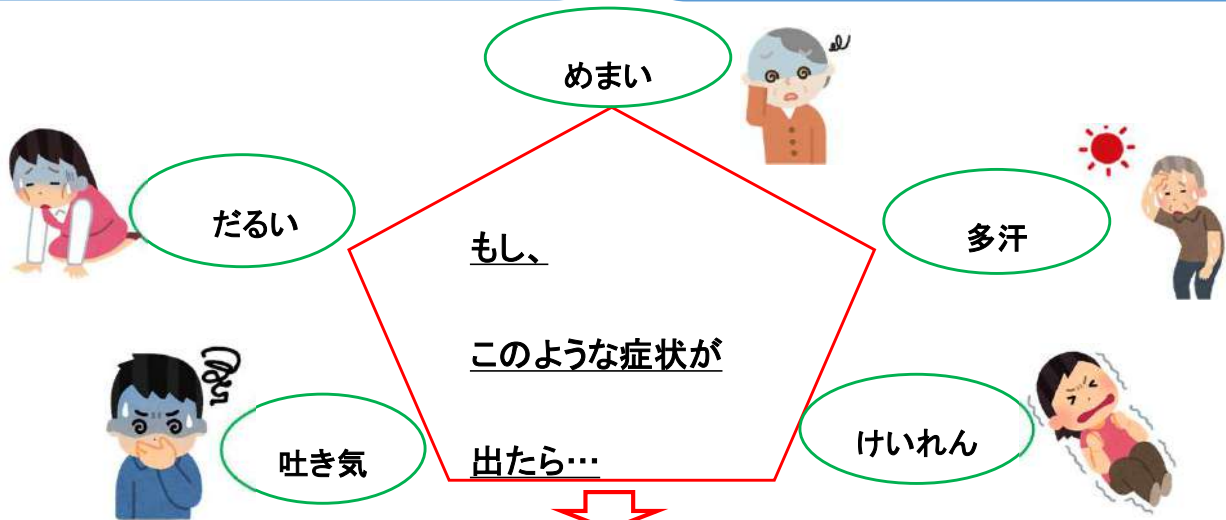
が大切です

**室内**では

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認

**室外**では

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱いで、体を冷やしましょう
- 塩分や水分補給しましょう



裏面へ

## 加齢による物忘れと認知症の違いってなに？

### 「加齢によるもの忘れ」と 「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと 自体
もの忘れの自覚	ある	ない（初期には自覚がある ことが少なくない）
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行し ない	進行する

※政府広報オンライン より引用

### ○認知症の種類

#### ・アルツハイマー型認知症

認知症の原因としては最も多いといわれています。

#### ・血管性認知症

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの、脳の血管の病気に起因します。

#### ・レビー小体型認知症

幻覚や幻視が見られることが特徴です。

#### ・前頭側頭型認知症

店頭や人の家の庭先にあるものを勝手に持っていくなどの非社会的行為が見られることが特徴です。



### 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・青柳・石井・田口・湯本