



いつまでも住み慣れたこの街で



包括長森南だより

認知症サポーター養成講座のご案内

認知症に関する基本的な知識(症状、治療)や、認知症の方への対応方法を学んでいただける無料の講座です。

日時：令和4年7月23日(土) 10:00~11:30

場所：岐阜市地域包括支援センター長森南 2階 (蔵前4-19-5)

対象：認知症に関心のある方

費用：無料 (講座の冊子とサポーターカードを差し上げます)

定員：15名 (要予約・先着順)

ご予約・お問い合わせ：岐阜市地域包括支援センター長森南 ☎058-247-8160

☆新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言等が発令中の場合は中止とします。その際は予約された方に電話でご連絡します。



●認知症サポーターカード

認知症サポーターってなに？

厚生労働省が推進する「認知症サポーター養成講座」を受けた、認知症を正しく理解し認知症の人やその家族を地域で温かく見守る応援者のことです。

まめくらタウン開催中！



今年度の介護予防教室まめくらタウンは、寸劇「長森家が笑顔を取り戻すまで」、「岐阜県民クイズ」、「プラスチック製容器包装の分別をやってみよう」などの内容です。お誘いあわせのうえどうぞお越しください！

《 日 程 》

- ・7月 4日(月) 10:00~11:30 高田公民館
- ・7月 21日(木) 13:30~15:00 手力町公民館
- ・9月 16日(金) 10:00~11:30 芋島公民館

《 対 象 》 長森南の高齢者やそのご家族

《 費 用 》 無料

☆新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言等が発令中の場合は中止とします。

お問い合わせ：岐阜市地域包括支援センター長森南 ☎058-247-8160

熱中症予防×コロナ感染防止

注意! マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると体温調節がしづらくなります。野外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、感染対策に注意してマスクを外しましょう。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1200ml)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



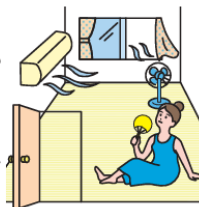
厚生労働省
ホームページより抜粋

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅**で静養

地域包括支援センターに来られる方へ

予めお電話でご連絡頂けますと、お待たせすることなくご相談いただけます。また、地域包括支援センターでは感染症対策のためマスクの着用、アルコール手指消毒、体温測定、氏名、連絡先、体調のご記入をお願いしております。要介護認定を申請される方はできるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願いします。

長森南の高齢者に関する総合相談所(岐阜市委託事業)

岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

FAX:058-214-3203

ホームページ

包括 長森南



〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5 (旧JAぎふ南長森支店)

【来所・訪問による相談の受付】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで (祝日・年末年始を除く)

○相談は無料です。○相談の秘密は厳守します。○開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。