

# 「いつまでも



# あなたらしく」

介護予防通信  
第21号(令和5年夏発行)

問合せ先  
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課  
電話:81-7163 (直通)

## 熱中症に気をつけて暑い夏を乗り切ろう！

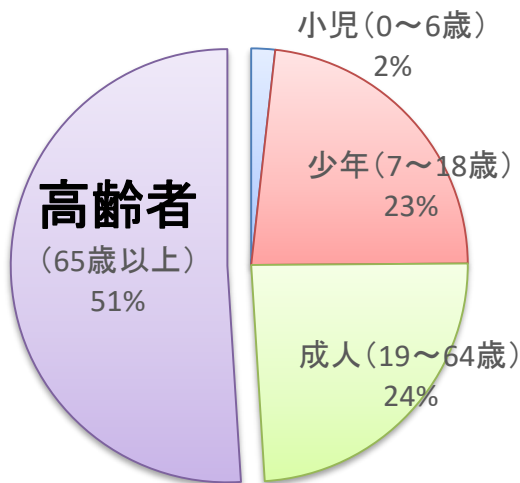
熱中症とは、体内の熱を適切に放散できなくなって起こる様々な障害の総称です。熱い環境に長いいたり、スポーツや肉体労働をしたりするときに、体内の水分や塩分が不足することで起こります。



### ●熱中症患者の半数以上は

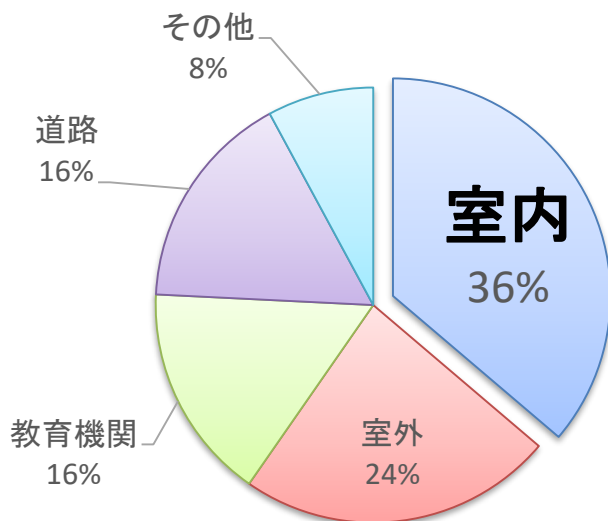
### 高齢者です

<年齢別熱中症救急搬送人員>



### ●約4割は室内で発生しています

<発生場所別熱中症救急搬送割合>



(消防庁HPより)

### 【熱中症予防を！！】

(環境省熱中症予防情報サイトより)

●暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるようにしましょう。

●のどが渇かなくても、また、寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。汗をかいた時は、適切な塩分補給も必要です。

1日あたりコップ6杯  
(1.2ℓ)を目安に

1ℓの水に1～2gの  
食塩を目安に

### 【注意！】

めまい、立ち眩み、頭痛や吐き気といった症状が続くようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

室温「28℃」以下を  
目安に！

# 介護予防教室カレンダー

7月 

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱	7 七夕	8	9
10 転倒予防教室⑫	11 転倒予防教室⑰ 公園体操	12 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	13 フレイル① 転倒予防教室⑧	14 転倒予防教室⑦	15	16 転倒予防教室⑬
17 海の日	18	19	20 転倒予防教室⑭	21 転倒予防教室③	22	23
24 転倒予防教室②	25 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪ 転倒予防教室⑯	26 転倒予防教室⑨	27 転倒予防教室⑥	28 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	29	30

8月 

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱	4	5	6
7	8 転倒予防教室⑰ 公園体操	9 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	10 転倒予防教室⑧	11 山の日	12	13
14	15 転倒予防教室⑯	16	17 転倒予防教室⑭	18 転倒予防教室③	19	20 転倒予防教室⑬
21 転倒予防教室⑫	22 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	23 転倒予防教室⑨	24 転倒予防教室⑥	25 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	26	27
28 転倒予防教室②	29	30	31			

月	火	水	木	金	土	日
				1 <sup>大安</sup>	2 <sup>休</sup>	3 <sup>先勝</sup>
4 <sup>改引</sup>	5 <sup>先負</sup>	6 <sup>仏滅</sup>	7 <sup>大安</sup> 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱	8 <sup>休</sup> 転倒予防教室⑦	9 <sup>先勝</sup>	10 <sup>改引</sup>
11 <sup>先負</sup> 転倒予防教室⑫	12 <sup>仏滅</sup> 転倒予防教室⑰ 公園体操	13 <sup>大安</sup> フレイル② 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	14 <sup>休</sup> 転倒予防教室⑧	15 <sup>改引</sup> 転倒予防教室③	16 <sup>先負</sup>	17 <sup>仏滅</sup> 転倒予防教室⑬
18 <sup>大安 敬老の日</sup>	19 <sup>休</sup>	20 <sup>先勝</sup>	21 <sup>改引</sup> 転倒予防教室⑭	22 <sup>先負</sup> 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	23 <sup>仏滅 秋分の日</sup>	24 <sup>大安</sup>
25 <sup>休</sup> 転倒予防教室②	26 <sup>先勝</sup> 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪ 転倒予防教室⑯	27 <sup>改引</sup> 転倒予防教室⑨	28 <sup>先負</sup> 転倒予防教室⑥	29 <sup>仏滅</sup>	30 <sup>大安</sup>	

## 茅ヶ崎フレイル予防教室 会場一覧

①	鶴嶺東コミュニティセンター
②	ハマミーナまなびプラザ

## 転倒予防教室 会場一覧

①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪	コミュニティセンター湘南
②	茅ヶ崎市地域医療センター	⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室
③	高砂コミュニティセンター	⑬	松林ケアセンター1階
④	茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭	鶴が台団地 集会所
⑤	海岸地区コミュニティセンター	⑮	香川公民館
⑥	しおさい南湖	⑯	小和田地区コミュニティセンター
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター	⑰	松浪コミュニティセンター
⑧	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	⑱	浜須賀会館
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター	⑲	小出地区コミュニティセンター
⑩	小和田公民館		

転倒予防教室の詳しい会場や時間は  
チラシに掲載しています。  
こちらからご確認ください。



フレイル予防教室は  
こちらから



令和5年9月23日(土)開催

# ちがさきオレンジDay

～見る・知る・感じる認知症～

9月21日は「世界アルツハイマー病協会」(ADI)と世界保健機関(WHO)とが共同で制定した「世界アルツハイマーデー」です。

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。2025年には、高齢者の5人に1人は認知症になると推測されています。茅ヶ崎市は認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しており、9月23日に認知症の理解を深めていただく機会として、『ちがさきオレンジDay』を開催します。講演会やカフェ、相談等、様々ブースが出展します。ぜひ、この機会に一緒に認知症について考えてみませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

## 【認知症予防10か条】

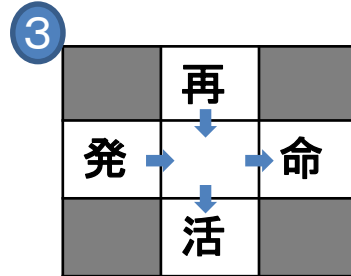
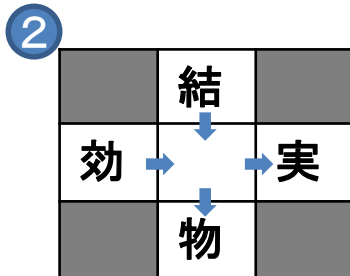
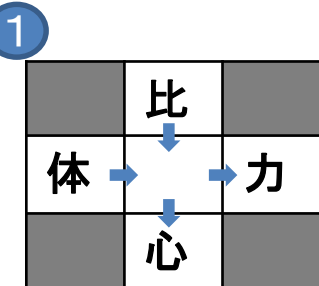
1. 塩分や動物性脂肪を控えた バランスのよい食事を
2. 適度に運動 を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて 規則正しい生活を
4. 生活習慣病 (高血圧、肥満など) の予防・早期発見・治療を
5. 転倒 に気をつけよう 頭の打撲 は認知症を招くことも
6. 興味と好奇心 をもつように
7. 考えをまとめて表現 する習慣を
8. こまやかな気配りをした よい付き合いを
9. いつも若々しく おしゃれ心 を忘れずに
10. くよくよしないで 明るい気分 で生活を



(引用:公益財団法人 認知症予防財団)

脳トレ

穴埋め漢字に挑戦!  
真ん中の口に入る漢字を当てよう!



再③ 活② 重①

≧景