

あなたの応援団
地域包括支援センター

高齢者の方が『元気で、快適に、自宅で安心して』生活できるよう私たちがお手伝いします！

【ほっと♡介護教室】

① 認知症～気づきと受診のタイミング～

日時	内容	場所	備考
12月15日（水） 午前10時～正午	認知症の初期症状や対応方法、医療機関を受診するタイミングなどについて、精神科医師からお話をお聞きます。この機会に、認知症についての理解を深めます。	南河内公民館 ホール	12月13日（月） 申し込み締め切り 参加費無料

講師：小山富士見台病院院長 精神科医 小林 勝司氏

② ～水分不足に気をつけよう～

日時	内容	場所	備考
1月13日（木） 午前10時～正午	冬を乗り切る栄養と水分補給のポイント（講話と調理実習）	南河内公民館 調理室	1月7日（金） 申し込み締め切り 参加費200円

水分不足は夏だけのものと思いませんか？冬でも次のような状態が長く続くと水分不足になります。特に高齢者は、体内の水分のバランスが崩れやすくなっています。水分不足は血液の濃度が上がり脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなるので十分注意が必要です。

のどが渇かないので、
飲み物をあまり飲まない



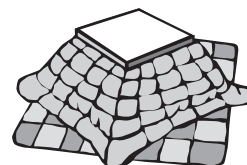
夜中にトイレに行くのが大変なので、飲み物を控えている



下痢が続いている



長時間暖房器具を使い、気がつかずに汗をかいている



水分不足かもしれません。こまめに水分を取りましょう！

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターいしばし
地域包括支援センターこくぶんじ
地域包括支援センターみなみかわち

☎51-0633(石橋地区)
☎43-1229(国分寺地区)
☎47-2771(南河内地区)