



▲地域包括支援センターのホームページはこちらから

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021
南部高齢者サポート ☎67-3788

▲介護予防レンジャー

12月のご案内

もの忘れ相談会

もの忘れや認知症のことについて悩んでいませんか？西香川病院の相談員が個別相談に応じます。

日時 12月11日(月) 午後2時～3時

場所 みとよ未来創造館

対象 本人または家族

※希望する人は、当日会場にお越しください。
※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。



脳きり教室

認知症予防の教室

内「顔ヨガでいつまでも笑顔で」

日程	時間	場所
12日(火)	13:30~15:00	みとよ未来創造館
13日(水)		マリンウェーブ
15日(金)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
18日(月)		三野町保健センター
20日(水)		市民交流センター
22日(金)		山本町生涯学習センター
26日(火)		仁尾町文化会館

高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談

日程	時間	場所
4日(月)	10:00~11:00	市民センター仁尾
11日(月)		詫間ふれあい交流館
12日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
14日(木)		三豊市役所
19日(火)		ゆめタウン三豊
20日(水)		豊中庁舎
21日(木)		山本町保健センター
25日(月)		三野町保健センター

※オンライン相談を希望する人は、市ホームページからお申し込みください。

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

日程	時間	場所
1日(金)	10:00~11:30	三野町保健センター
	13:30~15:00	仁尾町文化会館
4日(月)	10:00~11:30	市民交流センター
	13:30~15:00	みとよ未来創造館
7日(木)	10:00~11:30	山本町生涯学習センター
	13:30~15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
13日(水)	10:00~11:00	二ノ宮農業構造改善センター
20日(水)	10:00~11:30	マリンウェーブ

オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人、認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

料金 100~300円



▲10月に河内農村婦人の家(山本町)で開催されたオレンジかふえ

日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
15日(金)	13:30~14:30	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
17日(日)	13:30~14:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300 要予約
20日(水)	13:30~15:00	三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
	13:30~15:30	山本町老人ふれあいプラザ	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
21日(木)	14:00~15:00	みんなの看多機能なないろ(高瀬町)	みんなの看多機能なないろ ☎73-4533
23日(土)	14:00~16:00	野田原集落センター(財田町)	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777
28日(木)	13:30~15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021

ヒートショックに気を付けよう!

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害です。

失神や不整脈を起こすことがあり、気温の下がる冬場に多く見られます。特に入浴時は気を付けることが大切です。

入浴時のヒートショック予防のポイント

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう**
脱衣所にヒーターを設置する、温水シャワーを浴室の壁にかけるなどが効果的です。
- 2 湯温設定は41℃以下にしておき、長湯は避けましょう**
浴槽の湯温が高いと、心臓に負担がかかります。ぬるめのお湯から入り、熱いお湯を徐々に足して温めて41℃以下にし、湯船に浸かる時間は10分以内にしましょう。
- 3 急に湯船に浸かったり、立ち上がったりにしないようにしましょう**
寒いからといって急に浸かったり、入浴後、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 4 体調が悪いときや飲酒後、食後すぐの入浴は避けましょう**
アルコール摂取や食事により、血圧が一時的に低下するため、直後の入浴は控えましょう。
- 5 入浴前後には水分補給を忘れずに**
脱水予防や心筋梗塞・脳梗塞予防のために、入浴前後にコップ1杯の水分を取りましょう。
- 6 家庭内で見守りの体制をつくりましょう**
日頃から、家族にひと声かけて入浴するように習慣付けておきましょう。
家族は、入浴時間を気にかけてたり、入浴中に声をかけたりするようにしましょう。

