

12月のご案内

もの忘れ相談会 要予約

日時 12月10日(水)
午後2時～3時
場所 山本町保健センター
受付 12月9日(火)まで



▲申し込みは
こちらから

▶申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター ☎73-3021

つなぐ会 もの忘れが気になる人と家族の交流会

日時 12月25日(木)
午後2時～4時
場所 みとよ未来創造館

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
1日(月)	10:00～11:00	市民センター仁尾
8日(月)		詫間ふれあい交流館
9日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
11日(木)		三豊市役所
17日(水)		豊中庁舎
18日(木)		山本町保健センター
22日(月)		三野町保健センター

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
4日(木)	10:00～11:30	山本町保健センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
8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
12日(金)	10:00～11:30	三野町生涯学習センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
17日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ

脳きり教室

認知症予防の教室

☑「耳の聞こえと認知症」

日程	時間	場所
9日(火)	13:30～15:00	みとよ未来創造館
10日(水)		マリンウェーブ
15日(月)		三野町生涯学習センター
17日(水)		豊中町農村環境改善センター
19日(金)		山本町生涯学習センター
22日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
23日(火)		仁尾町文化会館

オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人や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 100～500円



▲10月に野田原集落センター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
5日(金)	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
14日(日)	10:30～12:30	粟島開発総合センター	
17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	地域包括支援センター ☎73-3021
18日(木)	14:00～16:00	みんなの看多機能ないる(高瀬町)	みんなの看多機能ないる ☎24-8911
20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
21日(日)	13:30～15:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300
25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
26日(金)	14:00～16:00	みとよ未来創造館	四国学院大学専門学校 ☎72-5192

地域包括支援センター

おたっしやだより

vol.33



▲地域包括支援センターのホームページはこちら

▶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

ヒートショックに気を付けましょう!

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、気温の変化によって血圧が上下に大きく変動することが原因で、失神や不整脈が起こり、最悪の場合は死に至ることもあります。

Q 特に注意が必要な人は?

高血圧や糖尿病などの持病を抱えた人です。

Q ヒートショックが最も起こりやすい時は?

入浴の時です。脱衣所や浴室が寒いと血管が収縮して血圧が上昇し、この状態で温かい浴槽に入ると血管が急激に広がり、血圧が下がることにより、ヒートショックが起きやすくなります。



ヒートショックの予防方法

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41℃以下で、入浴時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後や飲酒直後の入浴は控える

備えも重要

- 入浴時の事故を防ぐには、早期発見が重要です。
- 家族がいれば、ひと声かけてから入浴しましょう
- 家族は、高齢者が入浴していることを気かけ、異常を感じたらためらわずに声をかけましょう

9/20(土) みとよ未来創造館

将来の「もしも」を考えるセミナーを開催しました

次の2つのテーマについて学びました。

任意後見制度を知るセミナー

自分らしく安心した暮らしを送るため、成年後見制度や任意後見制度の仕組みや役割について理解を深めました。

エンディングノート書き方セミナー

将来のもしもの時に備え、自分が望む医療やケアについて前もって考えたことを、エンディングノートを使って身近な人と繰り返し話し合う「人生会議」の重要性を学びました。



▲約50人が参加しました



▲エンディングノート

地域包括支援センターの「おたっしや出前講座」や「あんしん相談」を、ぜひ活用してね!

