



NO, 166

令和7年8月20日発行
諏訪地区社会福祉協議委員会

すわふくし

発行責任者 荒井 俊
(35) 0731suwashakyo@net1.
jway.ne.jp

令和7年8月20日から9月20日の活動予定

ふれあいグループ

8月21日(木) 包括連絡会議
9月 2日(火) ふれあいグループ会議
9月19日(金) 包括連絡会議
強化事業会議

介護支援グループ

9月9日(火) 第2回グループ会議
9月12日(金) 認知症予防教室
(諏訪台自治会、サロンあすなろ)

子育て支援グループ

おもちゃライブラリー
8月22日(金) おもちゃ遊び
9月12日(金) お月見さま

高齢者支援グループ

さわやかクラブ
8月28日(木) 魚釣りゲーム
9月11日(木) お手玉ゴルフ

認知症を防ぐ夏の新習慣



【脳のゴミを流すために「良い睡眠」をとる】

認知症に関する研究が進み認知症や認知症グレーゾーンの発生には睡眠が深く関わっていることが分かってきました。

「まだすべてのメカニズムは明らかにされていませんが、睡眠時間を十分に確保することが、認知症の原因物質であるアミロイドβを効率よく排出するために必要なことが分かっています。アミロイドβは睡眠中に脳脊髄液によって脳の外に洗い流されるもの。眠りが浅かったり、不規則になったりすると排出のサイクルが狂い、脳に沈着しやすくなるので気をつけましょう」と筑波大学名誉教授の朝日先生。脳の機能を維持するために、深く良い睡眠をとるよう心がけてみましょう。

- 1、毎日7時間寝るようにしましょう
理想の睡眠のための5つの心得
①食事や飲酒は就寝の3時間前まで
②入浴は就寝の1～2時間前まで
③スマホ閲覧は就寝の1時間前まで
④枕の高さや寝具にこだわる
⑤できる限り22時までに布団に入る
- 2、昼寝は午後3時までに、30分以内で日中に軽い昼寝をすることが、認知症のリスク低下に役立つことも研究結果から解ってきました。
夜の睡眠に影響しないよう昼寝は15時まで30分以内に心がけてこの夏を乗り切りましょう。



ご案内

ひたちオレンジカフェのミニ夏祭イベント開催

地域包括支援センター小咲園

日時 8月22日(金) 13:30~15:00

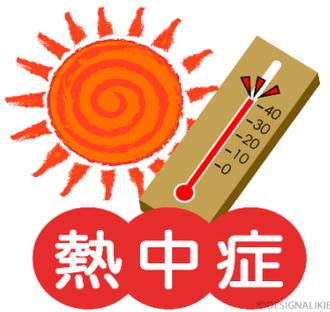
場所 諏訪交流センター

テーマ 昔懐かしい遊びを通じて、心も体もほぐれるひとときを楽しみましょう。

内容 けん玉、輪投げ、お手玉など、昭和の時代をおもいだすような遊びを取り入れ、参加者の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせるように企画しました。

遊びや会話を楽しみながら、体を動かし、脳を刺激することは、高齢者の健康維持や物忘れの予防にも繋がります。楽しく交流しながら、自然と心身の活性化を図るのは、オレンジカフェの魅力のひとつです。

参加ご希望の方は、地域包括支援センター小咲園までご連絡ください。(電話 32-7900)
先着順となりますので、なるべく早くお申込み下さい。 担当 坂本、滝野



酷暑時代の熱中症に気を付けて

毎年、1,000人以上が熱中症で命を落としていることをご存じですか？
消防庁によると、令和6年度に熱中症で救急搬送された人数が最も多かった場所は自宅、次いで道路ということで、日常の中におこっています。

熱中症は、急激に悪化することがあります。「いつもと違う」と感じたら、
がまんせず早い段階で涼しい場所へ避難し、水分、塩分補給をしましょう。

熱中症のサイン

めまい・立ちくらみ



こむら返り



大量の汗



頭痛・嘔吐



倦怠感



その他、生あくび、口が渇く、手足の痙攣などの症状があります。

風通しのよい日陰や涼しい室内へ移動し、水分をとる（汗をたくさんかいていたなら塩分もとりましょう）

安静にしても症状が改善しない場合は、医療機関で受診する。

救急車を呼ぶべきか迷ったときは、救急安心#7119に相談下さい。



日頃から気をつけること

- 時間を決めて少しずつとりましょう。
1日のめやすは、1.2~1.5リットルです。
- 起床前後・入浴前後・運動前後にはコップ1杯の水分をとりましょう。
- 日々の食事を大切に
夏野菜、果物、汁物やゼリーで水分を補えます。



夏こそ怖い「ヒートショック」 脳梗塞は夏が最多

ヒートショックは高齢者に多いと思われがちですが、夏のヒートショックは若い世代にもリスクがあります。確かに加齢により血管の弾力性低下や血圧調整機能の低下で高齢者はリスクが高いものの、血圧が不安定な方、生活習慣が乱れている方、痩せ型で筋肉量が少ない方は年齢を問わず注意が必要です。

◆脳梗塞は夏に多発しているデータがあります

気温差で血圧が乱高下

例えば、暑い屋外から涼しい室内へ入った場合、血管が急激に収縮し、血圧が急上昇します。反対に涼しい室内から暑い屋外、あるいはエアコンが効いていない部屋へと移動した際には血管が拡張し、血圧が急降下。暑い場所と極端に涼しい場所の行き来を繰り返すことで血圧が乱高下し、特に脳と心臓に大きな負担がかかるのです。



冷房の使用や入浴に注意が必要です

夏型ヒートショックが起こる条件

夏型ヒートショックが起こりやすい主な条件は次の通りです。

- ▼ 屋内と屋外の気温差が10度以上ある場合
(同じ屋内でもトイレや浴室、廊下など冷房のついていない場所は要注意)
- ▼ 冷房で冷えた体のまま40度以上のお風呂に入る場合
(飲酒をした状態での入浴や、帰宅後すぐに冷たいシャワーを浴びることは控える)
- ▼ 65歳以上の高齢者や高血圧・糖尿病といった生活習慣
- ▼ 塩分の摂り過ぎにも注意しましょう

