

筑波地域包括支援センター かわら版

発行日：H30.9.1 第5号
☎ 029-828-5806



暑さも少し和らぎましたか？今年の夏は、例年以上に暑かったですね。朝晩は、涼しくなっています。

夏に冷えた身体は、徐々に温めていきましょう。

ぬるめのお湯で入浴し、十分な睡眠をとっていきましょう。

9月は世界アルツハイマー月間

アルツハイマー型
認知症



認知症の6割を占めています。予防する方法はバランスの取れた食事・適度な運動等と言われていますが、明確な治療方法はありません。しかし、早期発見・早期治療によって、改善が見られます。おかしいと思ったら早めの受診で対応していきましょう。



予防やリスク要因の管理を積極的に行いたい。

MCI（軽度認知症障害）
この時期に適切な介入が出来れば、認知症の発症を遅らせることができます。

災害に備えましょう！

9月1日は、防災の日です。
近年、自然災害が多くなっています。
地震や大雨等の大規模災害に備え、日頃から、非常持ち出し品を備えておくことはもちろん、避難場所も把握しておきましょう。

避難準備・高齢者等避難開始の時には、躊躇せず、早めの避難をお願いします。

ローリングストック法



- まずは身の安全を確保しましょう。
- 非常食（1週間分が目安）は、消費しながら備蓄していきましょう。
- 避難時には、近所の方に声をかけて行きましょう。



*ご家族とも話をしておきましょう。
連絡先や避難場所などの確認を
しておきましょう。