

安心して認知症になれる町を目指して活動中！

～認知症は誰でもなる可能性のある病気。だからこそ「備える」んです～



▲サポーターの証オレンジリングをつける児童

日野学園 4 年生認知症サポーター養成講座 「自分のことでサポートすればいいんだ」

11 月 28 日、日野学園 4 年生が認知症サポーター養成講座を受けました。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を地域で温かく見守り、自分のできる範囲で応援する人です。4 年生は独自教科「はばたき科」の学習で年間を通し「福祉」を学んでいます。

当日は、吉野靖子さん（認知症の人と家族の会）を講師に迎え、「誰もが幸せに、ともに生きる社会を考える」ことを学習のめあてとし、紙芝居を使って、認知症になってもその人ができることや良いところは変わらない、良

いところを見つけ、できることはしてもらい困っていることを助けることで、仲良く暮らして認知症に備えることを学びました。さらに児童は自分ができる支援の方法を話し合い、「優しく正面から声をかける」「何に困っているか聞く」など、優しい気持ちが溢れる時間を過ごしました。

Pick up!

イベント情報

認知症とともに生きる町づくりについて考えてみませんか

「丹野智文 in 鳥取県日野郡 ～山陰の雪を愛でに来ませんか～」

2 月 5 日から 7 日までの 3 日間、日野郡三町が連携し認知症を学ぶ取り組みを行います。誰でも参加が可能なイベントがありますので、ぜひ各会場へお越しください。

2/5
(木)

日野学園人権参観日 ※学校行事のため関係者のみ

- ◆会 場：日野町立日野学園（日野町野田）
- ◆内 容：児童、保護者が映画「オレンジ・ランプ」を鑑賞。
参観日では、4・5・6 年生が映画主人公のモデル丹野智文さんと交流します。

2/6
(金)

日野郡三町合同「おれんじドア」

★どなたでも参加できます。参加費無料！

- ◆会 場：日野町文化センター（日野町根雨）
- ◆時 間：午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分（開場：午後 1 時）
- ◆内 容：日野郡で初めての「おれんじドア」開催です。
「おれんじドア」とは、認知症の本人同士、家族同士の出会いや交流の場のことで、この度、認知症の人と家族の会鳥取県支部と日野郡三町合同で開催します。認知症と診断され、先のことが不安になっている方、診断はないけれど認知症かもしれないと悩んでいる方、本人やその家族、関心のある方などどなたでも参加できます。同じ思いを経験した方同士で語り合えば、心が軽くなり笑顔になれるかもしれません。丹野智文さんも参加されますので、ぜひ交流しましょう。
- ◆申込み：1 月 30 日（金）締切
▶日野町在住の方：送迎（無料）が必要な方は、1 月 23 日（金）までに申し込んでください。
- ◆申込先：日野町地域包括支援センター（電話 72-0339）

2/7
(土)

認知症当事者の想いを知る映画上映会 & 講演会

★どなたでも参加できます。参加費無料！

- ◆会 場：日南町総合文化センターさつきホール（日南町霞）
- ◆時 間：午前 9 時 50 分～午後 1 時（開場：午前 9 時 30 分）
- ◆内 容：映画「オレンジ・ランプ」鑑賞後、丹野智文さんによる講演が行われます。
- ◆問合せ：鑑賞希望の方は、2 月 6 日（金）までに日南町地域包括支援センター（電話 82-0374）までお電話ください。

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



明けましておめでとうございます。ますます寒さが厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回はヒートショックや危険な入浴についてお話ししました。今回は、今日から始めるよう！

ヒートショック対策

温度差を減らすために、入浴前に浴室と脱衣所はあらかじめ暖房しておきましょう。お湯はぬるめで、38〜40度程度を目安にしてください。「熱くないと湯冷めしそう」と思われるかもしれませんが、部屋が十分に暖まっていれば、その

心配はあまりありません。

入浴前にはコップ1杯程度の水分をとっておきましょう。浴槽に入る前に、手足や体にかけて湯をして少しずつ温めることも大切です。長湯はせず、湯船につかっている時間は10分前後、長くても15分以内を目安にしましょう。ずっと首まで浸かるのではなく、みぞおちくらいまでの半身浴も取り入れてください。入浴する時間帯は、飲酒直後や食後すぐ、寒さが強い人の目が届きにくい深夜は避けましょう。また、めまい・動悸・息切れなど体調が悪いときは、浴槽には入らずシャワーに切り替えましょう。持病のある方は、その症状が悪化しているときも無理をせずシャワーにして、かかりつけ医に相談してください。

入浴する前には、家族に「今からお風呂に入ります」と一声かけておき、入浴を始めてからおおよそ15分たったら、家族の様子を見に来てもらってください。短く思われるかもしれませんが、湯船に入って15分以上たっても出てこないのは

危険なサインです。のぼせている、寝てしまっている、具合が悪いなどが考えられます。実際には、浴槽にいつ入ったかはつきり分からないことも多いため、安全側に考えて「入浴開始から15分で声をかける」くらいが望ましい目安です。

少しの工夫でヒートショックのリスクを減らそう

浴槽から出るときは、急に立ち上がりずに浴槽の縁で一度休んでから、ゆっくり立ち上がりましょう。転倒しないように、立ち上がる場所の近くに手すりをつけておくことも大切です。

若い人でも、体が温まって血管が拡張している状態で急に立ち上がると、一時的に脳への血流が減り、いわゆる「立ちくらみ」が起きます。高齢者では当然危険で、転倒につながりやすくなります。皆さんもそのような経験はありませんか。浴室の床は滑りやすいため、転倒して頭を打って意識を失い、そのまま溺れてしまうことも決してまれではありません。

もし浴槽でぐったりしている人を発見した場合は、まず大きな声で呼びかけて意識があるかどうかを確認し、同時に119番に通報しましょう。意識がなければ浴槽の栓を抜いて水位を下げ、口や鼻から水が入らないようにします。意識がある場合は、後ろから抱えるようにして背中側から脇の下に両腕を入れ、両手をしっかりと持って引き上げるようにしましょう。

ただし、お湯の中から人を引き上げるのはかなり体力が必要です。無理なときは、まずお湯を抜き、救急車が来るのを待ちましょう。お湯が抜けたら、体が冷えすぎないようにバスタオルで水分を拭き取り、毛布などで保温してあげてください。

冬のお風呂はとても気持ちのよいものですが、油断すると危険も隣り合わせです。少しの工夫でヒートショックのリスクを減らすことができます。安全に気を配りながら、ゆつくりと入浴を楽しんでください。