

平成29年8月

# 石神井支所からのご案内

連絡先：石神井高齢者相談センター石神井支所 03-5923-1250

## 実は、夏に多い脳梗塞！

夏は、脱水症状が原因で脳梗塞の発症が多い季節。夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足がちになります。そうすると血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなるのです。

### ☆予防には水分補給が大切☆

- 1 汗をかいていなくても、早め早めに、そしてこまめに水分補給を行いましょ。
- 2 エアコンとアルコールによる脱水症状に注意しましょ。
- 3 睡眠の前後に上手に水分補給を行いましょ。眠っている間に平均するとコップ1杯程度(200cc)の汗をかきます。真夏の、それも熱帯夜ともなると、それ以上の大汗をかくことも珍しくありません。

### ☆脳梗塞の早期発見と受診が必要☆

- 1 片方の手に急に力が入らなくなり、箸やペンなどを落とす。
- 2 片方の手や足がしびれたり、感覚がなくなる。
- 3 片方の目が見えなくなり、視野が欠ける。
- 4 足元がふらついたり、めまいが起こる。

※熱中症の症状に似ているので注意しましょ。  
※このような症状がでたら早めの受診を！！

## 「出張型まちかどケアカフェ ～(体操教室)からのお知らせ」

8月18・25日(金)の開催になります。  
時間は14:00から15:00です。  
※参加者多数のため新規の参加者は、登録し待機いただいています。迷惑をおかけしています。

※8月25日は認知症予防について皆様に気をつけていただきたいこととお話いたします。

## 「介護何でも相談」

場所：石神井敬老館

日程：8月26日(土)

時間：午後1:30～3:30



## 高齢者見守り訪問員募集

練馬区では住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、地域のボランティア(見守り訪問員)が65歳以上のひとり暮らしの方を定期的に訪問するなどして安否確認を行う高齢者見守り訪問事業を実施しています。高齢者見守り訪問員として区に登録し、石神井地域で活動していただける方を募集しています。

※活動地域：石神井町1・3～8丁目 石神井台1・3丁目  
連絡先：電話 03-5923-1250

## お知らせ

8月25日(金)地域ケア個別会議を開催いたします。関係者のみのご参加になります。ご関係者の方には事前にご連絡しております。ご了承ください。

## 石神井公園さくら会

「認知症の介護に悩んでいる家族の方」  
「誰かに思いを聴いてもらいたい方」  
「同じように介護をしている人と語り合いたい方」

お茶とお菓子を囲みながら、リラックスしたおしゃべりのひと時を持ちませんか？どうぞ、どなたでもお気軽にご参加ください。心よりお待ちしております。

【お問い合わせ】  
石神井高齢者相談センター石神井支所 5923-1250

【日時】  
毎月第3木曜日 13:30～15:30  
石神井庁舎5階 会議室

8月17日	12月21日
9月21日	1月18日
10月19日	2月15日
11月16日	3月15日

