

回想法センター劇・8月号

平成27年 7月31日発行
発行 龍ヶ崎市回想法センター
龍ヶ崎市平台5-9-7
電話・FAX 0297-65-4443
e-mail pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp
h p www.piakaiso.sakura.ne.jp

厳しい暑さが続きます

冷房をうまく使いましょう！

高温多湿な夏は、人は自分で温度調整をするのが難しいので、家の状態を整えた上で最低限の冷房を上手に使ったほうが良いそうです。冷房を使うと体が冷えて毒という方もいるかと思いますが、高齢者が現在の日本の真夏に冷房を使わないのは自殺行為ですが、冷房を使うにはコツがあるそうです。人間は、汗をかくことで体温を下げる事が出来ますが、汗をかいただけでは体温は下がりません。汗が乾くことで気化熱が発生し、体温が下がるので、汗が乾かないといけないのです。



そこで問題になるのが湿度です。空気が乾燥していれば、汗をかいてもすぐに乾燥してしま

いますが、湿度が高いと汗をかいても体温が下がりません。汗をかいても体温が下がらなければ、脱水になり熱中症になってしまいます。つまり、高温よりも多湿のほうが熱中症になりやすいのです。高齢者は体温調整機能が低下しています。こまめに水分と塩分を補給し、過剰に汗をかかなくてすむように冷房を適切に使うことが大切のようです。

誤解だらけの認知症

認知症に様々な誤解を持っている方が少なくありません。認知症になると何も分らなくなる。何も感じなくなる。認知症は恥ずかしい病気。認知症は治らないから、早く見つけても仕方がない。認知症は怠け病。認知症になると徘徊や妄想などの病状が必ず出る。これらはすべて誤解です。

誤解の結果、本人の症状を悪くしてしまったり、虐待や介護の負担を大きくしたりしています。認知症は、症状であって病気ではありません。100人いれば100通り認知症があるように、その人の症状にあった対応が求められています。認知症家族会あおぞらでは、同じ悩みを持つ家族が集まり、悩みを共有することで家族の介護負担の軽減を図る取り組みをしています。

9月27日(日)には、東京の祖師谷大蔵駅前のふれあいセンターで「認知症に寄り添い地域社会で生活する」とのテーマで無料講演会が開かれます。《障害者のなっても、認知症になっても、残された機能を活かして地域社会で、我が家で自分らしく輝いて暮らすこと》をモットーと、出来る人が出来ることを《無理なく・楽しく・負担なく》する認知症予防活動をしている NPO 法人龍ヶ崎市回想法センター代表がお話をします。

問い合わせ先 NPO 法人アジアの風

TEL 03-6319-8448

お知らせ

8月のお喋りサロン

10日(月)、24日(月) 14時~16時
開催場所は、市役所地下食堂跡

認知症家族会 あおぞら

8月5日(水) 9月2日(水) 13時30分~15時
開催場所 市民活動センター・多目的室