



令和7年11月

発行

綾部市コミュニティナース
上林いきいきセンター
(54)0095
西部いきいきセンター
(49)1161

認知症について

西八田地区のコミニナスの部屋では、認知症について考えています。

認知症には、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下などの中核症状と呼ばれるものと、不安、幻覚・妄想、徘徊、うつ状態などの周辺症状（行動・心理症状）と呼ばれるものがあります。中核症状は、脳の細胞が壊れることによって起きる、治すことなどが難しい症状ですが、

周辺症状は本人の性格や環境、人間関係などの影響によって起きるもので、対応の仕方で治る可能性のある症状と言られています。

人生の中で、誰もが認知症になる可能性があります。認知症のことをよく知つて、認知症になつても安心して暮らせるとよいですね。



ヒートショックに気をつけて

ヒートショックとは、急激な温度変化により、血圧が急に上下すること、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などの発作を起こすことです。11月から2月までがヒートショックが起きやすい時期です。この時期入浴する際は、入浴前にお風呂の脱衣所や浴室を温めたり、お湯の温度を4度以下に設定することが勧められています。またお湯から出る時はゆっくりと立ち上ることを心がけましょう。

食後すぐや飲酒後の入浴は血圧が下がりやすいので避けましょう。入浴前後に水分を摂取することも脱水予防に効果的です。また同居の方がいる場合は、ひと声かけて入るようにしましょう。

以上の点に注意して

寒い時期も安全な入浴を心がけてください。



西八田敬老会

10月11日(土)に七百石公民館で、西八田敬老会が開催されました。コミニナスはクイズと健康体操をさせていただきました。当日は、西八田小学校の子どもたちのダンスや三味線演奏、安来節の演技など盛りだくさんの内容で、57名の参加者とともに楽し

い時間を過ごしました。

東八田

ひとり暮らしの笑顔のつどい

10月28日(火)

東八田公民館での

ひとり暮らしの笑顔のつどいに参加し、コミニナスの紹介をさせていただきました。東八田地域で話をするのは初めてでした。当日は、こうけんあやべさんによる成年後見に関する寸劇やポコリットさんによるギターとハーモニカの演奏等もあり、懐かしい曲に口ずさむ方も多くおられ、とても和やかなひとときでした。



コミナスの部屋 開催予定スケジュール



テーマは、「★睡眠」「◎認知症」「♥腎臓・健康相談」「◇フレイル」についてです。みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

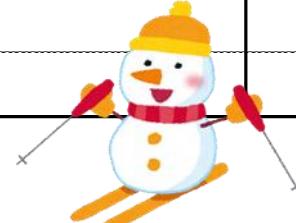
12月

開催時間
午前 9:30~11:00
午後 13:30~15:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前			◆下八田		★大町	★八代	
午後		《仁和》	◇瀬尾谷	《西方》			
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前			◆渕垣	★小仲	★弓削	★遊里	
午後							
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前			◎老富	★古和木	◇睦志	★辻	
午後			◆岡安				
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前			★水梨	◇光野			
午後					清水		
日にち	28	29	30	31			
午前							
午後							

1月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
午前						元旦	
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前			◆中筋		★市野瀬	★市志	
午後							
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		成人の日	◆七百石	◇長野	◇第一区	◇浅原	
午後							
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前				◇志古田	◇真野	◇小田	
午後					◎清水		
日にち	25	26	27	28	29	30	31
午前			◇引地	山内	◇神谷	西屋・寺町	
午後				(個別訪問)		(個別訪問)	



※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。