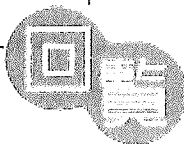


北信西地域包括支援センター便り

令和8年9月



9月でも夏バテに要注意！

9月に入っても暑い日が続いています。

「食欲がない」「身体がだるい」などの不調を感じている方は多いのではないのでしょうか？

7月8月だけでなく、近頃は9月に入っても厳しい暑さが続くことがあるため、注意が必要です。

夏バテの要因は？

- ① 体温を一定に保とうと自律神経が働きすぎて疲弊し、自律神経が乱れてしまう
- ② 上手く汗をかけず、体温調節が難しくなる
- ③ 暑さにより、睡眠の質が低下してしまう
- ④ 冷たいものを摂り過ぎてしまい、内臓が冷えて機能低下してしまう



日常の中で行う夏バテ対策

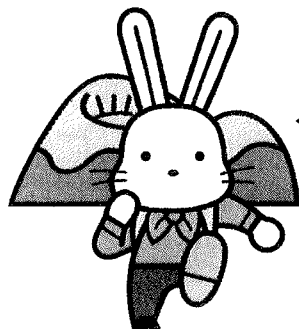
1. 質に重きをおき、栄養価の高い食事を心がける

タンパク質(肉・魚・卵など)、汗で失いやすいミネラル(葉物野菜・果物など)等、必要な栄養を摂りましょう。冷たい食べ物、飲み物は摂り過ぎないように注意してください。

2. 空調と上手に付き合う

寒いと感じない温度設定にし、体に直接風が当たらないようにしましょう。

睡眠の際も、寒さを感じない室温に設定し、睡眠の質を良いものにすることが大切です。



水分を取ることも忘れずに！

元気に秋を迎えましょう！

北信西地区(南・北矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内)の相談窓口は
福島市北信西地域包括支援センター ☎ 552-5544

9月は世界アルツハイマー月間です

世界アルツハイマーデー（9月21日）は、国際アルツハイマー病協会（ADI）が認知症への理解をすすめ、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定。

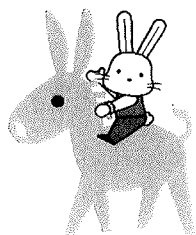
今年度の世界アルツハイマーデー・月間の標語

「忘れても 笑顔で暮らせる 街づくり」

認知症に関する私たちの活動の一部をご紹介します。

●認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、認知症の人と家族への相談支援や医療・介護・地域の連携を推進する専門職です。地域包括支援センターに配置されています。



●認知症サポーター 養成講座

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」を養成する講座です。毎年、町内会の皆様、企業の皆様から依頼があり、開催しています。

「認知症サポーター」に関心のある方はぜひ包括までご連絡ください。



●にんじんカフェ （認知症カフェ）

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。

北信西では『にんじんカフェ』（認人：認知症の人）と称し、認知症の学習や認知症予防体操、専門職による相談会などをおこなっています。年6回開催予定。開催時には回覧板でお知らせします。

ふくふくオレンジフェスタを開催します！

令和8年9月19日（土）福島市市民センター（市役所となり）にて認知症啓発イベントふくふくオレンジフェスタを開催いたします。詳細につきましては、ふくふくオレンジフェスタ実行委員会事務局にお問い合わせください。

ふくふくオレンジフェスタ実行委員会事務局
TEL 024-529-5064
FAX 024-526-3678（福島市長寿福祉課）

