



発行日:令和7年11月15日

発行責任者:長崎市大浦地域包括支援センター

徘徊模擬訓練 in 仁田佐古地区

10月17日(金)仁田佐古地区で『徘徊模擬訓練』を実施しました。
行方不明者が発生した時、スムーズに対応できるように実際の状況を想定しての模擬訓練や長崎警察署の方に、通報のポイントについて講話を行っていただきました。
今回の訓練を通して、認知症の理解を深め、声掛けのコツや通報するポイントを学び地域で支え合う意識がより一層高まったと感じました。



行方不明者役の方に
安全な場所で休んでもらい、
警察へ通報！



【長崎署による通報のポイント】

「自分の事を心配してくれている」と
本人が感じられるような
穏やかで丁寧な関わりを
心がける事が大切です！

【ご参加頂いた皆様の声】

「声掛けする時は緊張した」
「通報まで練習できたので良い経験になった」
「シミュレーションしていたが実際に話しかけるのは難しいと感じた」

高齢になっても、認知症になっても

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『高齢者見守りシート』を使って
住みよい町を目指しましょう。
高齢者見守りシートは
大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

安心して暮らせる町を目指そう！

認知症かな？

- 同じことを繰り返し話す
- 人や物の名前・出来事を思い出せない
- 決まり事を忘れる
- お金や薬の管理ができない、小銭で支払えない
- ゴミの分別ができない、出せなくなった
- 同じものを大量に買っている
- 道に迷う
- 怒りっぽくなった、頑固になった
- 「お金がなくなった、盗られた」と訴える
- 印鑑や通帳など物を探すことが増えた
- 身なりが汚れていたり季節外れの服装をしている



みなさんのまわりに困っている方はいませんか？
声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる
地域を目指していきましょう。

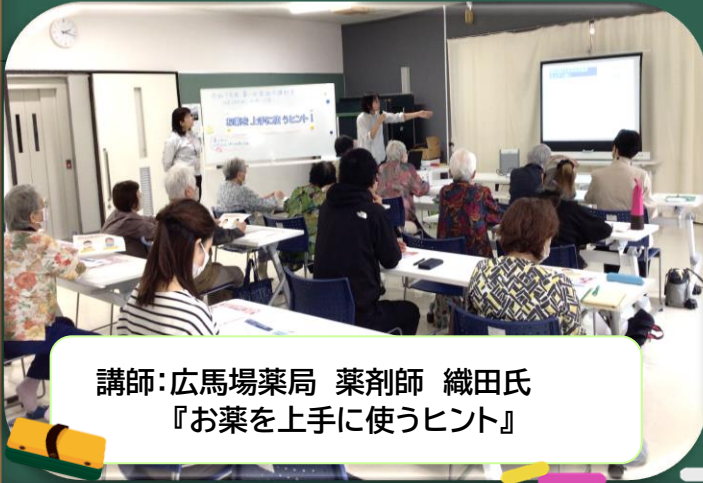
家族介護教室



10月23日(木)、10月30日(木)に家族介護教室を開催いたしました。

1回目の参加者様は18名、2回目の参加者様は31名でした。

2回とも実生活に役立つ情報が満載で、参加者の皆様から「すぐに家族にも伝えたい」「今後の事を考えるきっかけになった。」と感想を頂きとても好評でした。



講師：広馬場薬局 薬剤師 織田氏
『お薬を上手に使うヒント』



講師：ファイナンシャルプランナー 迎氏
『見える相続、見えない相続』
～考えてみよう！今日を大切に生きる為に～

ヒートショックにご注意を！！

ヒートショックとは、急激な温度差によって体に大きな負担がかかる現象です。

たとえば、暖かい部屋から冷えた浴室へ移動する際などに起こりやすく、血圧が急に上がったり下がったりすることで、入浴中の事故につながる可能性があります。

血圧の変動が原因で、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、大動脈のトラブルなど、命にかかわる病気を引き起こすこともあります。寒い季節は特に注意が必要です。

日頃からできる対策をとって、安心して過ごしましょう。

暖かい室内



正常な血管

血圧安定

寒い脱衣所



血管収縮

血圧上昇

寒い浴室



血管収縮

さらに血圧上昇

熱い浴槽



血管拡張

血圧低下

ヒートショックを未然に防ごう

- 飲酒した時は入浴を控える
- 入浴前に脱衣所や浴室を温める
- 入浴前、入浴後には水分を取る
- 入浴前にはかけ湯をする
- 湯舟の温度は41℃以下にし、10分以内で上がる
- お風呂から出る時はゆっくりと

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。
ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、
相談ごとがありましたらお気軽にお問い合わせください。

Instagramを始めました！

日頃の活動やイベント情報を掲載中。是非、ご覧下さい♪



(#大浦地域包括支援センター)



長崎市大浦地域包括支援センター

〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号

電話 818-8311

