

# 虹の会

令和5年7月発行  
発行：網野町認知症の人と家族の会  
「虹の会」事務局  
TEL：0772（72）6660

## ■ 認知症基本法が成立しました

令和5年6月14日、認知症基本法案が参議院で採決が行われ、全員が賛成する「全会一致」で承認されました。この法律の成立で、“認知症の人を含めた国民一人ひとりがその個性と能力を発揮して、相互に人格と個性を尊重しつつ、支え合いながら共生する活力ある社会（共生社会）の実現に向けた取組”が、推進されることになりました。

理念実現のための基本的な取組として、いずれも認知症の人の、①理解の増進 ②生活におけるバリアフリー化の推進 ③社会参加の機会確保等 ④意思決定の支援及び権利利益の確保 ⑤保健医療サービスの提供体制の確保 ⑥相談体制の整備 ⑦認知症の予防等があります。③の社会参加の確保では、認知症の人が自らの認知症の経験等を共有することができる機会の確保や、社会参加の機会の確保があります。これによって、ますます“声”が様々な形でとどき、“普通”で“あたりまえ”になりそうです。

虹の会の活動でも、認知症基本法の理念を大切に、何かお手伝いできることをすすめていきたいですね。



## ■ 「陽だまりカフェ」について

網野町ふれあいホーム桃山地域交流室に、初期対応型認知症カフェとして「陽だまりカフェ」があります。

これは、初期の認知症のある方や、お一人暮らし等で認知症になることに、不安のある方に月2回集まってもらい、脳トレや体操、ボランティアさんと交流しています。また、認知症に関する情報交換や、相談対応をしています。事前にご登録いただいている方にご案内して、毎回10人前後の方にご利用してもらっています。毎回レクリエーションや、創作活動で笑って過ごしていただいています。



活動の様子

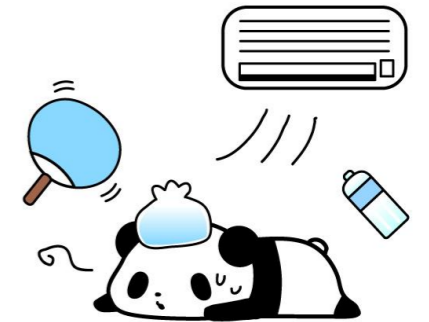
## ■ 脱水の予防対策について

夏に向かい、暑くなってまいりました。今年も脱水症による熱中症に充分注意してください。高齢者では様々な原因で、熱中症になりやすいことが知られています。その理由は、①成人では60%程度の水分を身体の中に蓄えることができますが、高齢者では50%程度と少ない②喉の渇きを自覚しにくい③腎臓の機能が低下する等様々です。脱水症は、熱中症だけでなく脳梗塞等のリスクも高まり、命にかかわります。今一度予防対策をご確認下さい！今年は特に電気代が値上がりして、エアコンを控える等が原因による熱中症が増えるのではないかと、新聞等で注意喚起され心配ですね。

「脱水」になると、自覚症状としては口の渇きや体のだるさ、立ちくらみなどを訴えることが多いです。皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱などが起こります。その他に、食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下、頻脈なども出現します。

### 環境

- ・気象庁高温注意情報の発令時は、外出しない。
- ・クーラーを我慢する等、過度の節電はしない。
- ・夜間もクーラーを使います。
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす。(首元や袖等)
- ・息が苦しい労作時は、マスクを外しましょう。



### 食事

- ・3食の食事をし、特に朝食は絶対に抜かない。
- ・スポーツドリンク、経口補水液等を少しづつ飲む。
- ・野菜・果物が効果的です。
- ・介護の必要な方は定期的な水分補給を心がけます。

### 高齢者の水分を飲むタイミング？

- ・高齢者の場合、トイレの心配から水分を飲むことをためらってしまう方が多いようです。水分を飲むといってもなかなか、難しい方が多いかもしれませんね。このため、タイミングが大切です。できるだけ、朝起きた時、食事の時、就寝前、入浴や就寝の前後等ときめておくことが有効のようです。

### 一日に必要な水分量？

- ・厚生労働省が推奨する一日あたりの水分量は1.2ℓ。コップ6杯分になります。
- ・コーヒーや、特に飲酒等で、利尿作用のある飲み物を摂られる方は要注意です。できれば控えるようにすることが良いようです。

《参考・引用》 健康長寿ネット 長寿科学健康財団 / 厚生労働省HP