

こんな症状
もある
認知症 57

認知症になるのは
高齢者だけとは
限らない

認知症は、高齢者だけではなく、若い人も認知症になる可能性があります。65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」と呼ばれます。働き盛りの若い人が若年性認知症になると、今までのように仕事を続けることが難しくなり、生活が大きく変わってしまう可能性があります。

認知症には、脳の変性によって発症する「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」、脳梗塞や脳出血などによって発症する「血管性認知症」等があり、三大認知症がありますが、ほかに、脳の一部が萎縮し、機能が低下することで発症する「前頭側頭型認知症」、事故などの脳損傷で発症する「外傷による認知症」、アルコール依存症などが原因で発症する「アルコール性認知症」などがあり、若年性認知症の原因疾患の特徴として、血管性認知症や前頭側頭型認知症、外傷による認知症、アルコール性認知症の割合が高齢者と比べて多いと言います。

症状が発見されるきっかけとして、これまでできていた仕事がスムーズにできなくなる、タスクや約束を忘れる、日時を間違えるといったことがおこり、職場や家庭で症状を指摘されたり自分で気が付き受診をされています。

おかしいなと感じたら、ためらわずに受診しましょう。

????????????????

〈のるひと〉予約はお電話で
0263-31-5315

予約時に伝えます

- ①予約番号と名前
- ②乗る場所と降りる場所
- ③乗車日と時間
- ④利用人数

よせなべ
情報



生活支援員の目線で、皆さんに知ってほしい松本市や社協、福祉ひろばや寿台町会連合会などの情報を、この頁にまとめ、ご紹介いたします。

【お問い合わせ】
地区生活支援員 水口
☎070-8684-8033

かざして
ポンと押す
QRコードから詳しい情報を取り込もう
どれも
スマホのカメラ
で読み取れます



プラスチック資源の出し方は、こちらで確認をお願いします

5/29から防災気象情報が変わっています

見やすい
分かります

新

以前は、「浸水」にレベル4がないなど情報が統一されていなかったが、災害ごと5段階に整理

警戒名シールドが付記
例 レベル3大雨警戒など
避難行動の目安が明確に!

レベル3
土砂災害警戒が
出た避難の準備を!

警戒レベル	河川氾濫 1 氾濫危険の 大川の氾濫	大雨 氾濫の恐れや 大雨以外の凶悪	土砂災害 急傾斜地の崩壊や 土石流	(警戒レベルごとに) 住民が とるべき行動	市の対応と 避難情報等
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警戒	レベル5 大雨特別警戒	レベル5 土砂災害特別警戒	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全 確保
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警戒	レベル4 大雨危険警戒	レベル4 土砂災害警戒	危険な場所から 全面避難	避難指示
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警戒	レベル3 大雨警戒	レベル3 土砂災害警戒	高齢者等特別に 避難の準備を 要する人は早めに避難 避難の準備を!	高齢者等 避難
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意警戒	レベル2 大雨注意警戒	レベル2 土砂災害注意警戒	避難行動を確認 (避難 場所や避難ルートなど)	
警戒レベル1				早期注意情報	災害への心構えを 高める

気象庁の発表をもとに市が避難行動を呼びかけます。

「レベル3土砂災害警戒」は、3～6時間前にレベル4土砂災害危険警戒の基準値に到達することが予想される場合に発表されるため、市が高齢者等避難、または避難指示を発令する可能性が高くなります。市からの情報に注意ください

広報松本6月号掲載

公民館で、変更になった警戒レベルシールを配布しています。窓口にお声掛け下さい。*シールは裏紙を外して同じ場所に上から貼ります

松本市ハザードマップ(防災マップ)

もしもの災害に備え、このハザードマップを活用し、自宅周辺の危険箇所、避難場所の所在を確認し、避難経路を確認し、避難の準備をします。また、災害発生時の対応や避難行動の準備などについて、事前に確認しておくことで、災害発生時の対応がスムーズに行えます。

松本市ハザードマップ(防災マップ)の活用

- Step.1 マップで自分の家の位置を確認しましょう
- Step.2 方がいへば、避難場所を確認しましょう
- Step.3 避難ルートを考えてみましょう
- Step.4 安全に避難する方法を理解しておきましょう
- Step.5 情報を収集しましょう

警戒レベルによる避難行動

警戒レベル5 命の危険直ちに安全確保! 避難の準備を!

警戒レベル4 危険な場所から全面避難

警戒レベル3 高齢者等特別に避難の準備を要する人は早めに避難

警戒レベル2 避難行動を確認(避難場所や避難ルートなど)

警戒レベル1 早期注意情報

分散避難

分散避難(水平避難)

寿台地域づくりセンター(寿台公民館)に地区担当保健師が相談室を設けます。健康の事などおたずねください。



松本市認知症思いやり相談日
ご家族のことで心配な方は、松本市高齢福祉課まで ☎ 34・32・37



スマホをもっと身近に!
スマミジコーナーです

今日は Gmail (ジーメール) 2段階認証お済ですか?

無料で便利に使えるジーメールですが、AIの発達により、アカウントの乗っ取りやフィッシング詐欺が増えてきていると言われています。ネット通販や、ネットバンキング等でスマホには個人情報保存されています。ジーメールの2段階認証がお済でなければ、やっておくことをお勧めします。

①ジーメール左上横線3本から

②左からメニューが出てくるので、下にする。設定を選択

④アカウント選択

⑦2段階認証プロセス

⑧パスワード入力 (ジーメールパスワードが必要)

⑨最後完了で終了

⑤あなたの情報プライバシーセキュリティ選択

⑥セキュリティとログイン

スマホの分からないを「スマミジ学習会」で解決しよう。公民館で開催しています。7月27日9時～

気象庁が発表する防災気象情報とは、気象庁が発表する大雨などのリスクの大きさを示すもので、避難を検討するための重要な指標となります。今回、必要な情報をより分かりやすく伝えるため、国が見直しを行いました。表立った被害のあまりない寿台ですが、高齢者が多い地区でもあります。心配な時はご近所で声を掛け合い行動しましょう。

おはなじ畑「かたらい」

介護予防をテーマに、あなたの健やかな生活を応援した内容をご用意しています。顔みしりの皆さんで楽しんで時を過ごしましょう。申し込みをお願いします。

開催 7月6日(月) 10:30~11:45頃

会場 ふれあいセンター

【講座】ちいばつばの皆さんと
平和を願う折りづるのおはなし会

バランスの取れた高齢者向き弁当販売 価格400円

参加・弁当の注文は福祉ひろば ☎57-1160

次回開催日 8月10日(火) 申し込み 7/10より

次回内容 防災 新しくなった 避難警戒レベルを確認しよう

地区の皆さま
に
お願いです

寿台地区では皆さまに何かあったときの備えの一つとして、笛の活用を声掛けしています。ご近所で笛の音が聞こえたら、助けを求めているサインかもしれません。ご近所で声を掛け合っていたらと思います。

◎ 対応が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター(02663)2713464
● 寿台公民館(02663)8679964
*必ず住所氏名を記入して、何につけての相談
なのかがご用件を記入して送ってください。

防災無線聞き逃したら
☎(0120)07-8686
(通話料無料)

休日夜間当番薬局
問い合わせ
☎0263-35-9392

長野救急安心センター ☎ #7119(大人) 重症の場合は、
#8000(小児) 迷わず ☎119
看護師のアドバイスが受けられます

日曜	7/ 12	19 (月祝)	20(火祝)	26	8/ 2
9>19	あかはね内科 ☎59-7810	中村内科・小 ☎25-5763	村山内科 ☎26-2277	唐沢内科 ☎25-7633	神應透析クリ ☎24-0852
19>23	平日・土曜・日曜 19時～23時は松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622 平日・土曜・休日の23時以降は松本広域消防署で確認 ☎35-9111				
23 翌9	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
内科	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

公民館・体育館施設予約、空き状況の確認はこちらどうぞ

当番医には必ず電話をしてから行きましょう。
土曜日12:00-19:00
までの当番医は、
下記にお問い合わせ下さい
松本広域消防署
☎35-9111

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます