

今後の事業のご案内

たよれーる・ひがしでは月に1度「たよれーるの日」として地域の憩の家で講座などの催事を行っております。

11月の予定は下記のとおりです。皆さまのご参加をお待ちしております。

認知症の予防と脳トレーニング

誰もがなりうる認知症について、原因や症状・予防についてお話します。また楽しみながらできる“脳トレ”も行う予定です。



日時：11月20日（金）13時30分～15時00分

場所：福住憩の家 集会室

介護教室

「認知症介護教室～明日の介護のエネルギーに～」

認知症を学び、認知症介護を語り合える介護教室を行います。日常の介護での困り事をご自身の悩みにせず、介護者同士で話し合ってみませんか？

日時：11月26日（木）13時30分～15時00分

場所：恵庭市民会館 2階 中会議室

講師：介護老人保健施設 アートライフ恵庭
中村 君代さん（認知症介護指導者）

定員：先着30名

参加料：無料

申込み先：介護福祉課 高齢者相談 ☎33-3131（内線1221）



広報誌に関するお問い合わせやご意見・ご要望は、当センターへご連絡ください。



発行・編集 たよれーる・ひがし

（恵庭市ひがし地域包括支援センター）

場所：恵庭市黄金南5丁目11-4

Tel：0123-35-1071

Fax：0123-35-1072

ひがし包括便

たよれーるの日 ～健口教室～

ご報告

10月のたよれーるの日は、保健センターとの共同企画で、身近な歯科医師による健口教室を行いました。今回は津田歯科の津田栄継先生を講師に招き『健康やかな人生と歯・口の健康』をテーマに講話が行われました。津田先生からは「歯磨きは10分以上を心掛けましょう。短い時間で行っても効果がありません。」とお話があり、先生が見本となって参加者全員と一緒に歯磨きをしました。表面、裏側、噛み合わせの順で丁寧に磨くと10分かかると実感しました。その後、お口の機能チェックやかみかみ百歳体操行いました。

口腔ケアをしっかり行い、美味しい物を食べ、笑顔で健康寿命を延ばすことがとっても大切であると改めて感じた教室になりました。



～聴こえにくいと感じたら～

9月のたよれーるの日はさくら補聴器センターの原田氏を講師に招き、講話を行いました。難聴は痛みがなく気づきにくいですが、少しでも聴こえにくいと感じたら耳鼻科に受診し、相談してみることが必要です。

認定専門店で補聴器の効果を試してみるのも良いのではないのでしょうか？



未帰宅者捜索模擬訓練

9月25日福祉会館にて、恵庭市民生委員児童委員連絡協議会高齢者部会研修会が行われました。研修会では、高齢者の見守りの一環である、SOSネットワークや緊急通報システムについての説明があった他、認知症高齢者の接し方についての寸劇を行いました。その後はグループごとに外に出て、捜索や声掛けを体験しました。

今回は模擬捜索として訓練を行いました。実際に未帰宅者が発生した場合には、無理に捜索をする必要はありません。できる範囲での声掛けや、関係機関への連絡をお願いできればと思います。



健康豆知識

『インフルエンザの予防接種をうけましょう』

こんにちは、看護師の竹ヶ原です。今年も冬の季節が到来します。インフルエンザは、12月から3月の間に特に流行します。飛沫感染により3~4日の潜伏期間を経て突然高熱が出て頭痛、関節痛などを発症します。高齢者の場合重篤化することがあります。

普段から体調を整え抵抗力を身につけ、感染しない事が大切ですが、最も確実な予防は流行前にワクチンを接種する事です。流行期をむかえる12月前のワクチン接種をお勧めします。かかりつけの先生に相談してくださいね。



たよれーるのお仕事紹介

市内3ヶ所のたよれーる合同企画として、事業所向けの講習会を定期的で開催しています。直近では9月17日に『たよれーる・ミニ学習会 vol.9 地域ケア会議はじめの一步～事例を通して～』を行い、53名の参加がありました。地域ケア会議とは、高齢者が住み慣れた地域で暮らせるような体制をつくるための方法のひとつです。

今回は始めに地域包括ケアシステムと地域ケア会議についての講話・事例報告を行い、グループワークで地域ケア会議の活用について話し合いました。これまでお仕事紹介コーナーでは、老人クラブや町内会向けの出前講座についてお知らせしてきましたが、関係事業所に向けて研修の機会を提供することもたよれーるの仕事のひとつです。

地域包括ケアシステム構築の基盤となるように地域における連携・協働の体制づくりに努めていきます。



このメンバーで活動しています

～ 担当地域 ～

漁太・春日・中央・上山口・戸磯
恵南・和光町・駒場町・白樺町・黄金南
黄金北・黄金中央・緑町・相生町・本町
住吉町・末広町・栄恵町・泉町・桜町
京町・漁町・福住町・新町

