



うむむ・・・

講話



『たよれーる ひがしの 出前講座』

- ・「介護保険と恵庭の福祉サービスについて」
- ・「高齢者の住まいについて」
- ・「認知症予防・脳トレについて」
- ・「介護予防について」 その他ご要望に応じます。

町内会や老人クラブ、サロン等に伺います。
お気軽にお問い合わせください。

脳トレ

わっはっは



活動報告

認知症サポーター養成講座

恵庭小学校（11月28日）と松恵小学校（12月15日）で認知症サポーター養成講座を実施しました。スライドや寸劇を交えて認知症の原因や症状などを学んだ後、児童に認知症高齢者に扮したたよれーる職員を相手に声掛けの実践をしてもらいました。

世界的に高齢化は進んでおり、それに伴い認知症状への対応も必要になってくると言われています。認知症サポーター養成講座が、認知症状とはどのようなものなのか、どのように対応したらよいのか等をみんなで学ぶ機会になり、

認知症状のある方も安心して暮らせる町になるよう

活動していきたいと思えます。



家族介護者交流会

11月29日に家族介護者交流会を開催しました。家族を介護している方などに、日ごろの介護から少し離れ、リフレッシュして頂くことを目的として、各たよれーるで企画している交流会です。今回は市民会館にて料理教室を開き、肉まん・あんかけ焼きそば・杏仁豆腐という中華料理にチャレンジしました！皆様、調理をしながら会話も弾み、お互いの家庭の味も教え合うなど、交流とともに料理を勉強する機会にもなり、また参加したいというお声も多数頂きました。

本年も様々な企画で交流会を予定しています。

興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

美味しくなあれ！



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
和光町・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・京町・漁町
福住町・新町

後列左より：吉田、トーレス、谷山
前列左より：本間、吹田、八巻

～お医者さんによる地域の健康講座～

11月22日に福住憩の家で、恵み野病院消化器内科 後藤 学先生による『ピロリ菌って何?』についての講話を行いました。ピロリ菌とは、胃粘膜に生息するらせん状の細菌で、胃炎、胃潰瘍、胃癌などの原因になる菌です。

ピロリ菌は胃酸で消化されないようにウレアーゼという酵素を出して、菌の周囲を酸から守っているため胃の中でも生息できます。診断を正しく行い、適切な除菌治療を行うことが健やかな長寿の秘訣だと最後に後藤先生から説明がありました。

来年度もお医者さんによる地域の健康講座を開催予定しています。皆様のご来場お待ちしております。



11月17日に家族を介護している方などを対象とした介護教室が恵庭市で開催されました。今回は『今日からできる口腔ケア～お口の介護を学ぼう～』のテーマで青山歯科 院長 青山康彦先生、恵庭市保健センター 歯科衛生士 山内友美子氏を講師に迎え、“口腔ケア”について講演と実践が行われました。

青山先生の講演では歯周病菌は全身疾患に影響することから、いかに口腔ケアが大切かということをお話しされました。山内氏の実践では、口が乾いている人は味を感じにくいという味覚体験等を通じて、介助される側の気持ちを改めて知ることが出来ました。



認知症コーナー

認知症の症状をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマ 『認知症』



【認知症とは】

一度正常に発達した認知機能が、後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態です。

【認知症と物忘れの違い】

加齢に伴う物忘れでは体験の一部を忘れるのに対し、認知症に伴う物忘れでは体験の全てを忘れてしまいます。

例えば…『物忘れ：食べた朝食のおかずを思い出せない。』
『認知症：朝食を食べたこと自体を忘れてしまう。』



【認知症の種類と症状】

アルツハイマー型／記憶障害、判断能力の低下、見当識障害（時計が読めない、場所がわからなくなる。）

脳血管性／まだら認知症（物忘れはあるが、判断力は維持されている。）
感情失禁（急に泣いたり、怒ったりする。）

レビー小体型／幻視（いるはずのない虫や子どもが見える。）
パーキンソン症状（手の震え、動作が遅くなる。）

前頭側頭型／反社会的な行為（万引き、痴漢、）興味関心がなくなる、喜怒哀楽がなくなる。

どの場合も早期診断、早期治療が大切です。



次回：認知症予防についてお伝えします。

～編集後記～

今年の冬は雪が少なめですね。子どもは雪遊びが出来なくて少しさびしいようですが、私は雪かきをしなくてもいいので嬉しいです。いつかドカッと降るのではないかとビクビクしながら過ごす今日この頃です。（看護師：トーレス千里）