

介護の悩みや疲れを一人で抱え込んでいませんか？

たよれーるでは、介護をしている方を応援する取り組みの一つとして、年に4回「家族介護者交流会」を開催しています。また、介護されている男性のために、「男性介護者の集い～ケアメンの会～」を開催しています。

現在介護している方や介護を経験された方が集まって、介護についての情報交換や日頃の介護の悩みや苦勞を語り合い、一時ではありますが介護から離れ気分転換してもらえる場です。

介護は、精神的にも肉体的にも大きな負担がかかります。一人で抱え込まず、同じ悩みを持った方と気持ちを共有することで、介護で疲れた気持ちを少しでも軽くしませんか？

今年度、3回目の「家族介護者交流会」を企画しました。皆さまの参加をお待ちしています。

家族介護者交流会

日時：9月6日（金）10時～15時
場所：白老・虎杖浜 ※恵庭市市民会館より出発
対象者：家族を介護している方、介護していた方
参加費：1,500円程度（昼食代実費+手作り体験300円）



担当地区

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・住吉町・末広町
栄恵町・泉町・京町
漁町・福住町・本町・新町

編集
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひがし

☎ (0123) 35-1071

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4(恵庭市こがねデイサービスセンター内)

回覧

たよれーるひがし だより

2019年
夏号

「出前講座」を利用してみませんか？

皆さん、たよれーるで『出前講座』を行っていることをご存知ですか？

出前講座では、健康のことから制度のことまで様々な情報をお伝えし、皆さんの生活や地域活動の中で役立てていただくことを目的としています。

内容は、健康増進や介護予防、各種制度やサービスについてなど幅広く、町内会や老人クラブ、地域のサロンなどから多く依頼を受けています。依頼の内容によっては他の機関と協力して行うこともあります。



昨今では、日本の高齢化に伴い健康寿命という言葉が多く聞かれ、自身で健康や介護予防を意識することが求められていると同時に、地域全体で地域住民を支える体制づくりが必要とされています。

そのために、たよれーるの出前講座を活用していただけたらと思います。

「まだ、頼んだことがない」「知りたい情報がある」ということがありましたら、まずはお気軽にお問い合わせください。



健康まめ知識

お口の健康について②

こんにちは。看護師のトレスです。皆さんは“予防歯科”という言葉聞いたことがありますか？予防歯科とは、虫歯や歯周病などにかかる前に予防をすることです。歯を守るために本当に必要なことは、虫歯になる前や、歯科治療完了後のメンテナンスを行うことで、治療ではなく予防することが大切です。そのため、3ヶ月に1回、歯医者さんに行って“予防歯科”をすることが良いと言われています。

～予防歯科のイイこと4つ～

1. 総治療費を抑えられる

早期に治療をすることで、治療費を抑えることができます。

2. 歯の寿命を延ばせる

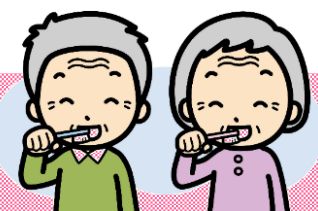
1本の歯を失うだけで、さまざまな不調をきたすことは珍しくありません。歯の健康を保つことは、お口の中だけでなく全身にも影響を及ぼします。

3. 意識が改善される

正しいブラッシングの指導を受けたり、歯のクリーニングでお口がスッキリする感覚を味わうことで、毎日のブラッシングがより丁寧になります。

4. 予防処置を受けられる

歯のトラブルを回避するため、フッ素塗布等の予防処置を受けることができます。そのため虫歯や歯周病を予防しやすくなります。



認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマ 軽度認知障害(MCI)



問題なく生活を送れているものの、なんらかの認知機能に障害がでていることを言います。認知症ではありませんが、認知症に移行する可能性のある脳の状態として、認知症予備軍と言われています。

特徴

- ほかの同年代の人に比べて、もの忘れの程度が強い。
- もの忘れが多いという自覚がある。
- 日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない。
- もの忘れがなくても、言葉が出ない、料理ができなくなったなど、認知機能の障害（失語・失認・失行・実行機能障害）が1つある。

MCIを放置すると、認知機能の低下が続きます。MCIから認知症に進展する人の割合は年平均で10%と言われており、5年間放置すると約40%の人は認知症へ進行すると言われています。

?? 進行しないためには、どうすれば良いの??

- ① バランスの良い食生活
⇒ 青魚や緑黄色野菜などを中心に摂取しましょう。
- ② 適度な運動
⇒ ウォーキングや百歳体操など、無理のない運動を続けましょう。
- ③ 脳の活性化
⇒ パズルや将棋などのゲームや、色々な方と交流する機会を作る。

MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。早期にMCIに気づき、対策を行う事で症状の進行を防いでいくことがとても大切です。



6月より生活支援コーディネーターとして配属されました、志賀 花澄です。

趣味はオートバイで、週末には友人と美味しい食べ物を求めツーリングに行っています。

仕事もプライベートも楽しみながら頑張りたいと思います。宜しくお願いします。