

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。

認知症の症状と理解

今回のテーマは、「**時間や季節がわからなくなる**」

認知症の中核症状の中に見当識障害があり、「道がわからなくなって家に帰れなくなる」ことや、「昔からの知人のことを忘れてしまう」ことが症状としてあります。

時間や季節がわからなくなる

見当識障害の初期症状として、今何時なのか、朝なのか夕方なのか、今なんの季節なのかかわからなくなります。そのため、約束の時間に遅刻したり外出できなかったり、季節に合わない服を着たりする場合があります。

対応方法

カレンダーや時計を効果的に使う

見やすい大きさのカレンダーを貼って、今日の日付に印をつけることを日課にしましょう。その時に、今日は「何月何日何曜日」などと声に出してもらって頭に残りやすくなります。時計はアナログ・デジタル、本人が見慣れているものを使うと良いでしょう。

季節を感じてもらう

屋外を散歩することで、肌で季節を感じることができます。また、なかなか外に出ない方の場合は、季節に合わせた飾り物をするなどで、目で季節を感じることができます。

担当地区

有明町 大町 文京町
牧場 盤尻 桜森 恵央町
幸町 柏木町 美咲野
桜町 駒場町 白樺町
恵南

お住まいの地域を担当する職員です。



恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ ☎(0123)34-8467

FAX(0123)34-8561

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

編集
発行

たよれーるみなみだより ^{2023年度} 秋号

民生委員・児童委員懇談会 ～ 顔の見える関係づくり ～

“民生委員”の方々は、地域のみなさんの身近な相談相手として、地域で活動されており、支援が必要な方を専門機関につなぐ等の役割も担っていただいています。高齢者を総合的に支援する“たよれーる”と“民生委員”の日々の連携は、誰もが安心して暮らせる地域づくりに、欠かすことができません。



今年度は、柏地区民生委員・児童委員 会長のご協力で、たよれーるみなみ圏域以外の民生委員の方々にも参加いただき、今年で14年目になる『たよれーるみなみ圏域 民生委員・児童委員懇談会』を8月31日に行いました。

令和2年度からグループ交流を控えた開催を行っていましたが、コロナが5類に移行したことで、今年度は、感染対策を行いながら「介護保険制度の介護予防・日常生活支援総合事業について」の簡単な講話の後にグループ交流を行いました。

久しぶりの交流で、日ごろの活動の喜び・心掛け・工夫、悩みなどをざっくばらんに、直接、会ってお話することができ、お互いの考えなどをより知ることができました。

このような機会を通じて、“民生委員”と“たよれーる”が顔の見える関係となり、より一層、連携していければと願っております。



今後も地域のみなさんが安心して暮らすことができるように、様々な取り組みを進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



成年後見制度って？

成年後見制度は、認知症など判断能力が低下した方の財産を管理し、不当な契約などから本人を守る制度です。

身近に頼れる人がいないので知っておきたいという方も増えています。

○成年後見人の役割

身上保護：医療や介護の手配・公的な手続きなど

※あくまで支援してくれる人を探したり手続きしたりするもので、食事や排泄の手伝い、掃除や送迎など直接的な介護はしません。

財産管理：預貯金や不動産の管理など

※悪徳商法に騙される、訪問販売で高額な商品を買うなど、本人にとって不利益な契約をしてしまったときに後見人が契約を取り消すことができます。

詳しくお知りになりたい方は、たよれーるみなみへお問い合わせください。

更新！ えにわささ恵あいマップ ～雪の処理編～

昨年度より、除雪に関する相談に対応している市内の事業所や団体の情報をまとめた「えにわささ恵あいマップ～雪の処理編～」を作成し、今年度分が更新されました。

このマップでは「玄関通路の除雪」「道路除雪の置き雪除雪」「屋根の雪下ろし」「排雪」の項目ごとの情報に分けて掲載しています。本格的な冬が来る前に、早めの準備にご活用ください。

「えにわささ恵あいマップ～雪の処理編～」は、恵庭市社会福祉協議会のホームページから閲覧や印刷が可能です。

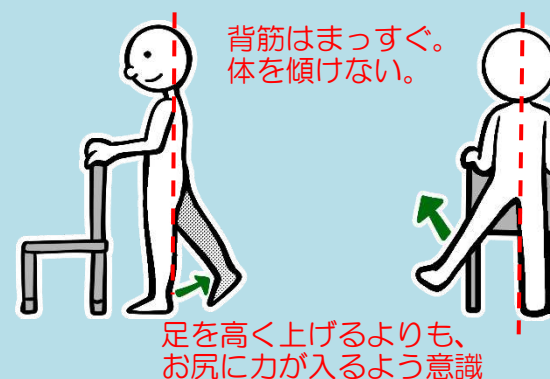
たよれーるみなみでも配布していますので、お気軽にお問い合わせください。



簡単だけれどロコモによく効く運動。大きな筋肉を使いながら行う体操は、体力づくりだけではなく、ダイエットにも効果的です。今回も、恵み野病院の訪問リハビリの先生にうかがいながらご紹介します。

足の付け根とお尻を鍛える！

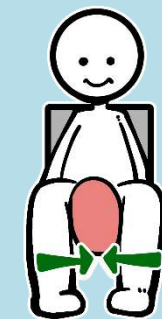
足上げ



台などにつかまりながら、足を後ろに引く。
台などにつかまりながら、足を横に上げる。

膝痛予防にお勧め！

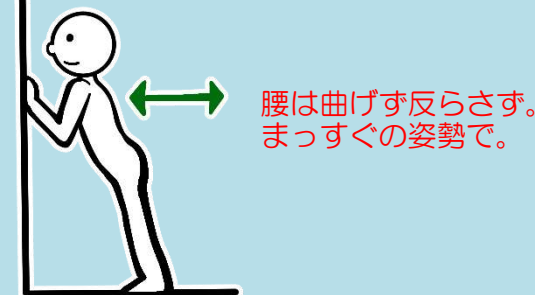
膝の内側運動



膝の間に枕や丸めたタオルなどを挟んで、押しつぶすように力を入れる。

胸と肩甲骨を動かす！

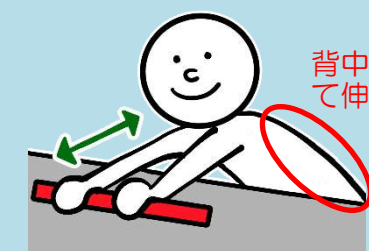
壁腕立て



壁に手をつけて、ゆっくりとひじを曲げ伸ばしする。肩甲骨周辺の動きを意識して。

背中と腰を伸ばす！

台拭き運動



タオルや棒などを持って、台の上をスライドさせる。

※どの運動も、ゆっくりと呼吸を止めずに行います。適した回数は人それぞれですが、目安はちょっときついと感じる程度まで。痛みや不調が出た場合は、体に合っていない場合もありますので、医師やリハビリの専門職に相談しましょう。