

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。

今回のテーマは、**認知症カフェ**

認知症カフェとは、お茶やお菓子を楽しみながら、参加者同士で交流する場所で、認知症の方やその家族、地域の方もなにげなく立ち寄れる場所です。時には医療・介護の専門職の参加もあり、認知症に関する情報を聞いたり、気軽に相談することもできます。

どこでやっているの??

○島松憩の家(島松東町1丁目1-15)

今後の予定：8月7日(水)、9月9日(月)

○恵み野憩の家(恵み野北2丁目1-3)

今後の予定：8月29日(木)、9月11日(水)

*ともに月1回ずつ、時間は11:00~14:00で開催しています。

『認知症』と聞くとネガティブな印象があるかもしれませんが、実際に立ち寄られた方からは「認知症だからって、なにも今までと変わらないんだね。」との感想もありました。

このカフェが『認知症』を正しく知るきっかけになったり、認知症になっても安心して出かけられる場所の一つになればと考えております。

ぜひ気軽にお立ち寄りください!!



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



編集
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ

〒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)

☎(0123)34-8467

FAX(0123)34-8561

たよれーるみなみだより 2024年度 夏号

地域の新たな見守り活動

地域住民が主体となる見守り活動

【柏おかめかれー】が発足しました。



『おかめかれー』は毎月1回、声を掛け合える地域づくりの一環としてカレーを提供する取り組みで、市内では島松、柏陽に次いで3ヶ所目の拠点となります。

柏地区は大町、文京町、幸町、柏木町の民生委員・児童委員、町内会や老人クラブ会員が中心となって話し合いを重ね、大安寺を会場とし、持ち帰りだけでなく、地域開放スペースでイートインができる形での開催に至りました。同寺の婦人会の協力もあり、手作りの味わい深いおいしさが好評で、毎回200食以上の注文が集まる盛況です。



事前申し込み制で、世帯構成や年齢に関係なくご利用いただけますので是非、足を運んでみてください。ボランティアも募集していますので一緒に活動したい方は、お声掛けください。

また、自分の経験・得意なことを活かして地域で新たな取り組みをしたいと考えている方等も、生活支援コーディネーター 吹田までご相談ください。

毎月1回 大安寺にて開催



たよれーるの活動報告



ふれあいミーティング



社協のふれあいサロン事業に登録しているサロン団体の横のつながりの場として、8団体 12名の参加のもと、ふれあいミーティングを開催しました。

各サロンで気軽に取り入れられるミニレクレーションや認知症予防体操を体験し、楽しみながら話し合いに入りました。

グループワークでは「他のサロンではどんな行事や工夫をしている?」「何のためにサロンに参加している?」などの話題で盛り上がりました。

各サロンの主な活動は歌や体操などさまざま、内容を楽しむために通うだけではなく、参加すること自体が大切との意見が多く聞かれました。



家族介護者交流会

たよれーるでは、日頃の介護について、介護者同士でおしゃべりをしたり、介護から少し離れてリフレッシュしたりする機会として、年に数回、家族介護者交流会を開催しています。



今回は由仁町のゆにガーデンで、キーホルダー作りや園内散策などを行いました。参加者同士で、介護への想いやリフレッシュの方法などを自由に交流されていました。「同じ想いを共感できた」「みなさんの工夫や介護の大変さが聞いてよかった」などの感想が、参加者からは

聞かれており、介護をしている方同士の有意義な交流の時間になったのではないかと考えております。

介護は一人で抱え込まないことが大切です。介護の悩みや困りごと等がありましたら、交流会への参加はもちろん、たよれーるへご相談ください。



その2 介護と低栄養のふかーい関係



たよれーるでは、担当地区の皆さんが健やかに過ごせるように、健康状態についてのデータを恵庭市と情報共有しています。

前回、要支援・要介護認定を受けていない方に比べ、認定を受けている人の方が、低栄養となっている人の割合が高いといったデータをお示しました。

今回からは、低栄養を予防する、具体的な対策をお伝えします。

低栄養とは、体に必要な栄養や、エネルギーが不足し、健康な体を維持することが難しい状態のことです。低栄養を予防するためには、筋肉など、体の組織を作るためのたんぱく質が十分摂れているかが大切になってきます。

たんぱく質の1日の摂取量の目安量は、男性 60g、女性 50g です。

以下の中から1食に1品以上、1日で4品程度+牛乳コップ1杯程度を摂れるのが理想です。

○肉・魚をそれぞれ片手の手のひらにのる量、厚みは手の厚み程度

○卵 1 個 ○刺身 5~6 切れ ○豆腐 1/3 丁

○納豆 1 パック ○チーズ 1 切れ



1日でこれくらい食べられていますか?

生の食材で難しいようであれば、缶詰やハム・チーズなどの加工品を活用するのも方法の一つです。

* 腎臓病や肝臓病などでたんぱく質の摂取に制限がある方は、医師や栄養士に相談しましょう。