

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、**認知症地域支援推進員**

認知症地域支援推進員は、全国のすべての市町村に配置が義務付けられており、恵庭市には平成29年度から配置されています。

認知症の方が住み慣れた環境で暮らし続けることができるよう、ご本人やそのご家族への支援や相談を受ける他、地域の支援者や関係機関との連携、認知症について知ってもらえるよう、地域の方に向けた認知症サポーター養成講座や啓発イベント等の活動をおこなっています。

認知症サポーター養成講座



脳をいつまでもいきいきに講座

認知症カフェ



一緒に活動しませんか？

認知症地域支援推進員では、認知症カフェの運営や認知症の方ご本人と一緒に活動していただける方、通称「チームオレンジ」のメンバーを探しています。少しでもご興味ある方は、ご連絡ください。

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 秋号

2024年度

安心
安全

認知症にやさしいまちを目指して

日本は諸外国に比べ、高齢化率が高くなっていますが、元気な高齢者が多い一方、認知症の方も増えているのが現状です。認知症は高齢になると3人に1人になると言われる身近な病気となっています。国は、認知症とともに生きる社会の実現を目指し、令和6年1月に認知症基本法を施行しました。国民には、認知症に関する正しい知識と理解を深めることが求められています。

恵庭市では、広く市民の皆さまに認知症を知ってもらう機会として、9月のアルツハイマー月間に合わせて毎年イベントを開催しています。

映画上映会



9月1日は、ドキュメンタリー映画「瀬戸内寂聴 99年生きて思うこと」を上映。上映会に合わせ、認知症当事者の作品展示や物販会、市内の相談先の紹介なども行い、300名を超える方々が来場されました。

認知症VR（疑似）体験



9月29日には、認知症VR(疑似)体験講座を開催。参加者には、時代とともに変わった認知症観やケア、認知症の基本知識をお伝えした後、VRにて認知症の方が見ている世界観を体験していただきました。

認知症は他人事ではありません。早めに正しい知識を持つことで、家族や友人がなった時に温かく見守ることができるだけでなく、自身がなった時には、病気を受容しやすいと言われています。

たよれーるでは、イベント以外にも、出前講座や認知症カフェなど、認知症を知る機会を作っています。一緒に認知症にやさしいまち「恵庭」を目指しませんか？ご興味や、気になることがある方は気軽にご連絡ください。



注意被害にあわないために！

電話で親族や公的機関を装い、巧みな話術で相手を信じ込ませ、お金をだましとる「オレオレ詐欺」等の“特殊詐欺”の被害が後を絶ちません。

被害者の約8割は高齢者となっています。たよれーるみなみでは対策強化のため、千歳警察署と連携を図りながら特殊詐欺の被害防止に向けた啓発活動を行っています。



特殊詐欺の多くは固定電話への電話から！
被害にあわないためには、何より犯人と話さないことが効果的。

知らない番号にはでない

留守番電話をセットし、相手を確認してから電話にでる

日頃から報道や地域で発信されている特殊詐欺等の最新情報を把握し、犯人からの電話の不自然さに気づけるようにしましょう。少しでも不審に感じた際は、迷わず家族など周囲の人に相談しましょう。

警察相談電話『#9110』もご活用ください。



「えにわささ恵あいマップ～雪の処理編～」の今年度版が完成しました。恵庭市社会福祉協議会の発行で、たよれーるも一部作成に協力しております。



このマップは、雪の処理を「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」の項目に分け、対応可能な事業所の情報を掲載しています。

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、お気軽にお問合せください。



その3

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、低栄養を防ぐには“たんぱく質”が大切ということをお伝えしました。今回は、効果的に栄養をとるため、いつもの食事にちょっと気をつけたいポイントをご紹介します。

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。

年齢を重ねると栄養の吸収力が弱まり、一度の食事で十分な栄養を摂るのが難しくなってきます。たんぱく質は、1食で1日分を全部摂るのではなく、朝昼晩の食事や間食に振り分けて摂りましょう。

たとえばこんなメニュー

朝食

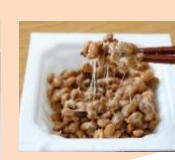


パンやご飯だけでなく

洋食
和食



卵やハムなどを追加



豆腐や納豆を追加

昼食



麺類で軽く済ませがちですが



肉や味付けのいなり揚げ、かまぼこなどを追加

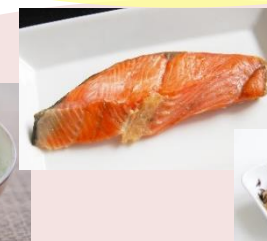


枝豆を追加すると、更にバランスがUP

夕食



しっかり食べたい晩ご飯には



焼き魚などの主菜に、市販のひじき豆を追加して具沢山のみそ汁にするなどのひと工夫を

おやつ



ヨーグルトやチーズにするとカルシウムもとることができます

* 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。