

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 認知症の普及啓発

「認知症」に興味関心を持つ方が多くなり、全国で認知症の事を正しく理解してもらえよう、様々な普及啓発に関するイベントが行われています。今回は恵庭市で行われている活動の一部をご紹介します。

報告【RUN 伴】

正式には RUN TOMO-RROW(ラントモロー)。認知症の人やご家族、医療福祉関係者、今まで認知症の人と接点がなかった地域の人々が一緒にタスキをつなぎ、日本全国を縦断するイベントです。

恵庭市は7月20日(金)に、副市長をはじめ約30名の走者が、テーマカラーのオレンジ色のTシャツを着てタスキをつなぎました。



予告【千歳・恵庭認知症啓発事業 認知症になっても安心まちづくりキャンペーン】

認知症は身近な存在であることや、症状や状態を知っていただくためのイベントです。昨年は、千歳市で映画を上映し、1,000人近くの方が来場されました。今年度は恵庭市で昨年と違う映画を上映する予定となっています。

開催日：10月27日(土)

場所：恵庭市民会館大ホール

内容：徘徊 ～ままりん87歳の夏～

大阪に住む、認知症の母と娘の物語。

徘徊距離は、4年間で1844km!

そんな介護生活の中にも、ユーモアたっぷり。

笑いあり、涙ありのドキュメント映画です。



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 ☎(0123)34-8467

〒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)

たよれーるみなみだより 夏号

平成30年度

元気なサポーターが誕生しました



恵庭市では「認知症の人の意思が尊重され、出来る限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるまち」を目指し取り組みを進めています。

そんな中、6月19日、柏小学校4年生の皆さんに「認知症サポーター養成教室」

を受講していただきました。「認知症」を正しく理解してもらうために脳の状態や症状の講話、おじいちゃんやおばあちゃんに扮した職員による認知症の方への対応方法を行いました。皆さん講話では熱心に耳を傾け、対応方法では「どんな風に声を掛けたらいいのか」と真剣に考えながら参加していました。最後に、「認知症サポーター＝応援者」の証となるオレンジリングを腕に着けて、全員で写真撮影を行いました。78名の新たなサポーターが誕生し、サポーターの輪がさらに広がったことを心強く感じたひと時でした。



おじいさん、なにかお困りですか??

道に迷ってしまって、家に帰れないんだ。

それじゃあ、一緒に交番に行きましょう。



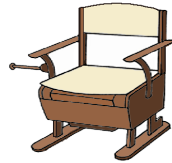
たよれーるの仕事って何??

たよれーるでは自立した生活を送るために、ご自宅の生活環境を整えるサービスのご相談もお受けしています。今回は福祉用具購入の中でも問い合わせの多い用具についてご紹介します。

排泄関連

腰掛便座 (ポータブルトイレ)

持ち運び可能な便器です。トイレに行けない方でも排泄できます。



補高便座

トイレ便器の高さを変えて排泄動作を安楽に行うことができます。

入浴関連

浴室用いす (シャワーチェア)

洗身、洗髪の際に座位保持や立ち上がりを安楽に行うことができます。



浴槽用手すり (バスグリップ)

浴槽に取り付けて出入りの際につかまり移動できます。



対象者：介護保険認定 要支援1・2と要介護1～5

費用：年間10万円が上限でその1～3割が自己負担になります。

詳しい内容につきましては遠慮なくご相談、お問い合わせ下さい。

たよれーるの日

お医者さんによる地域の健康講座

今回は「めまいのいろいろ」について、恵み野病院・平山先生に講話していただき、市内3か所の憩いの家で開催しました。

めまいの原因や、注意点、病院の何科にかかると良いのか、脈の取り方など、平山先生のお話はとても分かりやすく参加者の方もとても熱心に聞き入っていました。



夏の脱水症対策



脱水症とは、単なる水の不足ではなく、体から塩分も失われた状態です。高齢者は水分の摂取量が減りがちなため脱水状態になりやすく、気づきにくいので重症化してしまうこともあります。そのため日頃から水分補給と発見が大切になります。

<水分補給の工夫>

- ① 水分補給を行うタイミングは「のどが渇く前」が理想的です。
- ② まとめて飲むのではなくこまめに飲みましょう。
- ③ 2～3倍に薄めたスポーツ飲料も効果的です。
- ④ 緑茶、コーヒーは利尿作用があるため水分補給になりません。

<誰でもできる脱水の発見方法>

- ① 握手してみる→手が冷たい
- ② 舌を見せてもらう→乾いている
- ③ 皮膚をつまんでみる→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らない



これらの症状がある時や、体調不良がみられた場合は医療機関を受診しましょう。



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

みなさんの住まいの地域を担当する、たよれーる みなみ の職員です。