

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 **認知症の人への接し方**

認知症の人は理解力・判断力等の低下から、日々不安を抱えながら生活しています。周りの方々が本人の気持ちに寄り添って対応することで、本人の不安を軽減するだけでなく、症状をやわらげたり、進行を遅くすることができると言われています。

基本姿勢 ～認知症の人への対応の心得～

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応ポイント

○まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

○余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

○相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

○おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

○相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされたり、同時に複数の問いに答えるのが苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。



認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。たよれーるでは、認知症に関する出前講座を行っておりますので、ぜひご連絡ください。

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

FAX 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)

たよれーるみなみだより 冬号

平成30年度

あなたの“まち”へ、うかがいます!

生活支援コーディネーター

住み慣れた地域でいきいきとした生活を送れるよう、生活支援や社会参加・生きがいつくりのお手伝いをするのが、生活支援コーディネーターです。



これまでの取り組みの一部をご紹介します。

私たちの活動は、地域の皆さんの声を拾い集めることから始まります。

地域で活動されている老人クラブ、サロン、町内会を訪問させていただき、困りごとや「こんな仕組みがあるといいな!」という、声を聞かせていただくことができました。その中でも、〈買い物〉や〈エコバス・エコタクシー〉について多くのご意見、ご要望がありました。買い物については、地域の配達サービスを調査した上で紹介し、エコバス・エコタクシーについては、行政へ地域の声を伝える取り組みを進めています。

助け合い体験ゲーム



また、より多くの皆さんに生活支援コーディネーターの役割を知っていただき、地域での支え合いについて考える機会をもつていただくために、助け合いカードを使った体験型の出前講座を行っています。

皆さんが長年にわたり育んできた活動を大切にしながら、より良い地域を築けるよう、一緒に考えていきたいと思っております。生活の中で困りごとのある方、地域のために何かをしたい方、生活支援コーディネーターへお気軽にお声掛けください。

たよれーるの仕事って何??

高齢になると心身に不具合も出てきますが、年をとっても今まで以上に趣味や生活を楽しまたいと思っていられる方は多いはず。たよれーるでは、介護が必要な状態にならないよう、心身の衰えを予防・改善していく介護予防に関する活動を行っております。

介護予防のキーワード **フレイル**

「フレイル」とは、健康と病気の「中間的な段階」と言われ、加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害や要介護状態となる可能性が高くなった状態を指します。75歳以上の多くはこの段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。



あなたはフレイル!? チェック

- 1年間で4~5kg体重が減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

⚠ 3つ以上該当すると、フレイル状態の恐れがあります。

フレイルの予防・改善

- ★しっかりと栄養を取りましょう。
- ★身体を動かし体力をつけましょう。
- ★外出や交流を積極的に行い、楽しみをもった生活を送りましょう。



たよれーるでは、介護予防に関する出前講座や個別支援を行っています。運動や外出機会の場として、いきいき100歳体操などの地域のサロンの紹介もしております。

「介護予防に取り組みたい!」という方は、たよれーるへご相談ください。

ご報告

たよれーるの日 お医者さんによる地域の健康講座

第12弾

昨年の11月20日(火)川沿町内会館にて、お医者さんによる地域の健康講座を開催しました。今回は恵み野病院 貝嶋光信先生に、認知症についての講話を行っていただきました。

「認知症とともに暮らす」をテーマに、認知症の種類や症状だけではなく、進行状況に合わせた対応方法など、冗談を交えながらわかりやすく話してくださいました。皆さん、時にはうなずきながら集中して聞かれています。

また一歩、認知症になっても安心して暮らせるまち=恵庭に近づいたと思います。



お知らせ

家族介護者交流会

日頃の介護から少し離れ、リフレッシュしませんか?
お茶を飲みながら、参加者同士でおしゃべりを楽しみましょう♪

日時：3月6日(水) 13:30~15:00

場所：スイートグラス（恵庭市盤尻20-1）
※現地集合ですが、送迎が必要な方はご相談ください。

対象：高齢者を介護している方、していた方 等

参加料：800円（ケーキセット代）



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

みなさんのお住まいの地域を担当する、たよれーる みなみ の職員です。