

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 認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の方だけではなく、その家族や地域の方、介護や医療の専門職などが集い、お茶やコーヒーを飲みながら気軽に相談したりできる交流の場のことです。

ひだまりカフェ・こまば

(旧緩和ケアクリニック：駒場町 6 丁目 1-1)

演奏会など定期的に催し物が開催されています。

参加費：200 円

開催日：毎週金曜日 13:30~16:00



コミュニティーカフェ Friend

(グループホーム こもれびの家内：島松寿町 1 丁目 16-5)

参加費：100 円

開催日：毎週水曜日 11:00~16:00

めぐみのコミュニティーカフェ Friend

(グループホーム めぐみの内：恵み野里美 1 丁目 1-26)

認知症当事者のマスターが引き立てのコーヒーを提供してくれます。学校などで出張カフェも行いました。

参加費：100 円～

開催日：毎週木曜日 12:00~15:00



参加の予約は不要です。「参加してみたい」「詳しく聞いてみたい」方は、たよれーる みなみ 認知症地域支援推進員 奥宮 までお問い合わせください。

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

〒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

2019年度
秋号

北海道胆振東部地震から 1 年

昨年の北海道胆振東部地震から 1 年が経過しました。最近では台風等の自然災害による甚大な被害が各地で起こっていることもあり、防災に関して改めて考え直した方も多いのではないのでしょうか。

各町内会でも地域の防災力を高めるため、様々な活動に取り組まれていると思います。たよれーる みなみでは、10 月 6 日に大町町内会の防災訓練、10 月 13 日に文京町町内会の防災研修会へ参加させていただきました。



大町町内会
防災訓練の様子

今一度、ご近所の方との日頃の“あいさつ”を大切にしてみませんか？

たよれーる みなみは、地域の方々が安心して暮らすことができるまちを目指し活動しております。これからも、みなさんと一緒に何ができるのかを考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

地域のみなさんと一緒に、いざという時は自分の安全は自分が守る（自助）、さらに、自分たちのまちは自分たちが守る（共助）ことの重要性を再確認することができました。

住民同士で支え合い、助け合っていくためには、日頃からの関係性・つながりが不可欠であると考えます。



文京町町内会 防災研修の様子

新しい職員の紹介

10月1日より、たよれーる みなみに配属されました

保健師の ^{さいとう} 齋藤 ^{さき} 紗希 と申します。

これまでは看護師として病棟や手術室で勤務していました。保健師としては一からのスタートになるので不慣れな部分や頼りない部分が多々あると思いますが、1日でも早く慣れ地域の皆様のお役に立てるように精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



オーラルフレイルにご注意！！

オーラルフレイルとは？

口腔機能の衰えのことです。

オーラルフレイルの特徴は？

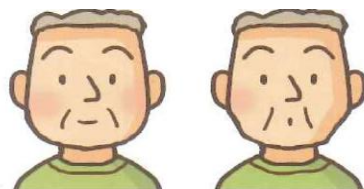
発音がはっきりしない、食べこぼし、むせ、噛めない物が増える、口の乾燥などです。見逃しやすく気づきににくいため注意が必要です。

対策方法は？

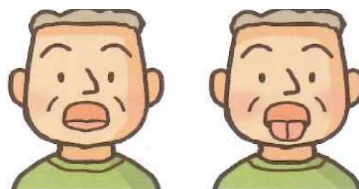
○定期的に歯科受診をしましょう。

○口腔体操を取り入れましょう。

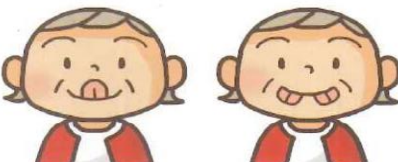
●口を閉じたままほおをふくらませたり、すぼめたりします。



●口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりします。



●舌を出して、上下左右に動かします。



●口を閉じて、口のなかで舌を上下左右に動かします。



放っておくと将来の介護リスクや死亡リスクが高まります

地域で開催されているサロンでかみかみ百歳体操をすることや、カラオケで声を出すことも効果的です。興味のある方は、たよれーる みなみまでお問合せ下さい。

報告 シルバードライバー講習会

昨今、高齢者の交通事故がニュースや新聞で多く取り上げられています。自主的に免許証を返納される方も増えていますが、車がないと買い物や通院ができず返納できない方がいるのが現状です。いつまでも安全運転を続けられるよう、恵庭自動車学校さんのご協力で、「シルバードライバー ペダル踏み間違い・衝突回避講習会」を開催しました。

講習会では、最新の事故防止システムを搭載した車の試乗会や高齢歩行者の交通事故の傾向、シルバードライバーに必要な注意点などを学びました。

たよれーるからは「軽度認知障害（MCI）」と生活や運転の場面でわかる認知力の低下や、予防方法についてお話しました。



参加された方からは「本当に自動でブレーキがかかることに驚いた」や「運転だけではなく、生活の場面でもMCIを意識しないといけない」などの声が聞かれました。日ごろから安全運転を心掛ける良い機会になったのではないのでしょうか。

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。



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