

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、**認知症の症状と理解②**

認知症の症状は、記憶障害を中心とした認知症の方に必ず見られる**中核症状**と、そこに本人の性格や環境の変化などが加わって起こる**周辺症状**があります。

記憶障害(中核症状)が原因で起こる**物盗られ妄想(周辺症状)**

物盗られ妄想とは、財布や現金、通帳などの大事なものを盗まれたと思い込んでしまう症状です。

○症状が起きる理由

加齢により物忘れの場合は、「しまった(隠した)」場所は忘れてしまっても、「しまった(隠した)」行為の記憶は残っているため、妄想につながりません。しかし、記憶障害の場合は、「しまった(隠した)」行為自体がすっぽりと記憶から抜け落ち、物忘れの自覚もないため、「盗まれた!」と判断してしまいます。

落ちついた対応が大切です。

症状が出ると身近な人が犯人と疑われること多く、皆さん驚いてしまうと思います。まずは落ち着いて話を聞き、一緒に物を探してみましょう。見つかった場合は、相手を否定せず、「見つかってよかったね」など相手が安心する声かけをすることが大切です。

奥宮

志賀

高橋

宮下

認知症地域
支援推進員

トーレス

福土

河野

八巻

担当地区

漁太・春日・中央
上山口・戸磯
和光町・黄金南・黄金北
黄金中央・緑町・相生町
住吉町・末広町・栄恵町
泉町・京町・漁町
福住町・本町・新町

たよれーるひがしだより

2021年
秋号

冬の防災の備え、万全ですか?!

今年も、残すところ2か月となり、寒い冬がそこまで近づいてきました。でも、災害は待ったなしで突然やってきます。胆振東部地震で経験したブラックアウトが、もしも真冬に起こったら暖房器具の使えない数日を過ごすこととなります。冬の被災は寒さとの闘いになり、寒さはダイレクトに体力を奪い、時に人の命を脅かす危険なものです。家にある暖房機器を一つひとつ確認し、電気やガスが止まっても使えるものがどれくらいあるのかを確認してみましょう。

防災グッズも、季節によって必要なものが違います。かさばらない防寒衣類や使い捨てカイロ、避難所では足元からの冷えをしのぐための厚手の靴下などもそろえるとよいでしょう。アルミシートや毛布・ブランケットなどは、体を包んだり床に敷いたり、休息する場所としても活躍します。冷えた体を早く温めるには、太い血管がある首の後ろ、大きな筋肉がある背中などを集中的に温めるのが効果的です。低体温症になると警戒心や理論的な思考力が低下します。自分ではまだ大丈夫と思っても気づかないうちに症状が進行していることもあります。

「いま被災したら」を合言葉に、非常持ち出し袋や家庭内での防災を常に見直していきましょう。



看護師の介護予防まめ知識



トーレス

すっかり肌寒くなり、もうすぐ冬がやってきます。これから雪やアイスバーンで道が滑りやすくなり、転びやすい時期です。また、コロナ禍のため外出を控えることで運動量が減り、骨や筋力が弱くなっている可能性があります。そのため一度の転倒が大きな骨折に繋がるかもしれません。そこで今回は、冬道で滑りずらい歩き方のポイントをお伝えします。

- ① 小さな歩幅で歩く
- ② 靴の裏全体をつけて歩く
- ③ 急がず焦らず余裕を持って歩く
- ④ 歩きはじめや歩く速さを変える時に注意する

適切な運動やカルシウムをとることで骨が強くなります。寒い時期にはなりますが、天気のいい日には防寒対策をしつつ、冬道でも滑らない歩き方で散歩に行くのはいかがでしょうか!!

こんにちは **社会福祉士** です



八巻

たよれーるの社会福祉士は、消費者被害や高齢者虐待の相談対応や普及啓発を行い、被害を未然に防ぎ、拡大しないように努めております。今回は**成年後見制度**についてです。

判断能力が低下すると、日常生活で困り事が増えたり、消費者被害や高齢者虐待など、権利を侵害される恐れがあります。そのような方がいた場合、様々な制度の活用や、適切な機関につなげるなどの役割を担っています。活用される主な制度が**成年後見制度**です。

成年後見制度とは、自分で判断できなくなった方の代わりに、金銭管理や契約などの法的支援を行うものです。

○法定後見制度…判断能力の低下の状態によって、後見、補佐、補助の種類があります。

○任意後見人…判断力がある間に後見人になる人を選んでおきます。

一言で判断能力が低下したといっても、状況によって必要なお手伝いは様々です。どのような手段が必要なのか一緒に考えていく必要があります。

今は老い支度や終活などの言葉もよく耳にします。ご自分の今後のことを、ご家族やご友人など身近な方とお話してみるのはいかがでしょうか?

パート3



志賀

生活支援コーディネーターとは?

生活支援コーディネーターは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、支え合いの地域づくりを推進する役割を担っています。その一部を説明いたします。

今回は**生活支援の担い手養成やサービス開発**の紹介です。

恵庭市では、9月より「なんもだよ」という有償ボランティアがスタートしました。現在、少子高齢化や独居高齢者の増加といった背景から、“ちょっとした困りごと”を抱える高齢者が増加すると言われています。一方で、健康寿命が延び元気で過ごされている方も多くいます。たよれーるにも「ボランティアをしてみたい」「定年後地域に役立つことをしたい」といった声をいただきます。生活支援コーディネーターは地域でどんな活動ができるのか一緒に考え、身近な支え合いの取り組みを支援します。

ただ“支える人・支えられる人”という形だけではなく、支えられる人も地域で役割を持ち、活躍できる場と一緒に考えることも生活支援コーディネーターの役割です。

ぜひ、「なんもだよ」にご興味のある方、「こんなことをしてみたい」などあればご連絡ください。



9月より社会福祉士として配属されました、福土佐恵です。恵庭に住んで7年、家では育ち盛りの3児の母親です。趣味は裁縫で、子どもが寝た後に黙々とミシンをすることが楽しみであり、自分の息抜きにもなっています。地域の皆さんに名前を覚えていただけるよう頑張ります。よろしく申し上げます。



編集発行 恵庭市ひがし地域包括支援センター
たよれーる ひかし (0123) 35-1071
FAX (0123) 35-1072
〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4 (恵庭市こがねデイサービスセンター内)