

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、**認知症の症状と理解「徘徊」**

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。

見当識障がい(中核症状)が原因で起こる**徘徊(周辺症状)**

徘徊とは、場所や時間などがわからなくなる見当識障害が原因で、家から出て行ってしまったり、道がわからなくなって歩き続ける状態のことを言います。

～本人にとっては「理由」がある～

徘徊とは、「あてもなく歩きまわること」という意味ですが、本人の中では理由があって行動していることが多いです。

◎自宅への帰り道がわからなくなっている。

◎ここがどこなのかわからなくなり、理解するために探索している。

◎子供や孫を迎えに行く。仕事にいかうとするなどの過去の習慣。

本人にとっては理由がある行動ですので、無理に止めることは難しいです。そのため、気分転換になるよう、本人が楽しめるような時間を作ったり、適度な運動をいっしょに行い、心地よい充実感や疲労感を感じてもらうことで、徘徊のリスクが軽減する場合があります。

それでも不安がある場合は、恵庭市 SOS ネットワークをご活用ください!!



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

回覧

たよれーるひがしだより

2021年 冬号

介護のお話 ～介護している人を支援する～

長い人生の中で、「介護」は切り離せないものです。家族の介護をしたり、ご自身が介護を受けたりすることも考えられます。

介護と一言で言っても、その方の状況によって介護の内容や負担などは様々で、介護をつらいと感じて困っている方も少なくありません。周囲に相談することができず、公的なサービスにも繋がらずに抱え込んでしまうことで「介護離職」や「虐待」に繋がってしまうケースも見られています。

最近では、介護している人を「ケアラー」と呼び、全国や北海道でもケアラーを支えるための条例の制定や、各地域では家族会などによる交流の場づくりが進んでいます。

たよれーるでは、ケアラーを支えるための取り組みとして「家族介護者交流会」を年に4回ほど実施しています。この交流会では、介護の悩みを話し合ったり情報交換をしたり、様々な活動を通してリフレッシュできるように取り組んでいます。

この記事を読まれている方の中にも、ケアラーと呼ばれる方が多くいるのではないのでしょうか。相談先がある方もいれば、誰にも相談できない方もいるかもしれません。支援を行う機関に繋がったとしてもすぐに解決することは難しく、住み慣れた所で暮らしていくためには、地域の皆さんの理解や声掛けなども重要な手助けとなります。

実際に介護で悩んでいる方や、悩んでいる人を知っているという方は、家族介護者交流会への参加や紹介、またはたよれーるまでご相談ください。



寒いけど、換気が大切です！

新型コロナウイルス感染症により、マスクを着用して過ごすことが日常的になりましたが、気温が低く空気が乾燥する冬は、感染するリスクが高まります。会話や咳、くしゃみの時の飛沫は、部屋が乾燥していると拡散しやすくなり、ウイルスが空気中に漂う時間も長くなります。30分に1回5～10分程度、換気をおこないましょう。今年に入り、国内でのオミクロン株の感染も、急速に広がっています。感染拡大を回避するためにも、今一度基本を振り返り、感染予防に取り組みましょう。



看護師の介護予防まめ知識 【ヒートショックに要注意！！】



トーレス

一年で一番寒く、お風呂に入って芯まで冷えた身体を温めたい季節になりました。お風呂にはリラックス効果もあり出来れば湯舟に浸かったほうが身体に良いとは言われていますが、冬の時期はヒートショックに気を付けなければいけません。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動する現象のことです。体に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、血圧低下による意識消失などを引き起こす原因となり、入浴時の事故につながるケースが増えています。ヒートショックを起こさないポイントを守って、楽しい入浴時間にしましょう。

～ヒートショックを防ぐポイント～

- ① 湯はり時に浴室と脱衣所を暖めておく
- ② 足先から徐々に肩の方へかけ湯をしたのちお湯に浸かる
- ③ 入浴は41℃以下で10分以内
- ④ 入浴前に水分を摂り家族に一声かける

生活支援コーディネーターとは？

パート4



志賀

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**生活上の困りごとや課題の把握**の紹介です。

サロンや様々な会合に参加し、社会参加や生きがい・介護予防の取り組みに向けて、地域住民がどんなことに困っているのか、課題や困りごとを把握しています。

例えば、サロン参加者の交流会では、「活動内容がマンネリ化している」「サロンの担い手不足」「男性の参加者にも来てもらいたい」「コロナ禍で参加者の様子が心配」など様々な課題が上がりました。話し合いでは「こんなふうにするといいよね」と、お互いに意見を出し合い、それぞれのサロンに持ち帰ってもらい活動に活かしてもらうことができました。また、地域の方から聞いた様々な良い取り組みをお伝えすることもあります。

このような話し合いの場に参加し、高齢者の社会参加がさらに促進できないか地域の方と一緒に検討することが生活支援コーディネーターの役割です。

地域住民同士で繋がりを持ち、一緒に検討し、つながりや見守り、介護予防活動が様々な地域で広まるように支援します。



恵庭市ひがし地域包括支援センター

編集
発行

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)

