

# 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、**実行機能障害**

実行機能障害とは、物事を行う時に計画を立て、順序立てて効率良く行うことが難しくなってしまいます。

例えばこんな症状が！  
家事編

冷蔵庫の中身を確認し、献立を考える。

これまで

症状があると...

足りない食材を購入

献立を忘れ、目についた食材を購入。

冷蔵庫のものと購入した食材で調理

購入したものを調理。

食事が完成！

完成するが、同じ食材が残ってしまう



### ～その他の症状の例～

- 食事の味付けが変わる。料理が作れなくなる。
- 電化製品の使い方がわからなくなる。
- 冠婚葬祭や急な入院など、予定外のできごとの対処ができなくなる。

### ～対応方法～

すべてのことができなくなったわけではなく、「炒める」「盛り付ける」など、ひとつひとつの動作や作業はできます。調理などは一緒に行い、できない部分のみ手伝う。買い物では、事前に買うものを決め、メモなどを渡すことで、問題なく買い物をするができます。

本人のできることを続けてもらうことは、その方の役割の維持や自信となり、認知症の進行予防にもつながります。

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(0123)34-8461

〒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)

編集  
発行

# たよれーるみなみだより

2022年度  
春号

## ～新年度のご挨拶～

日頃より、地域のみなさまには当センターの諸活動に対しまして、ご理解・ご協力をいただき心より感謝いたします。

「たよれーる」は、恵庭市の委託を受け、高齢者の方々が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けていくことができるよう、介護・福祉・健康に関する相談対応や地域づくり等、様々な業務を行う機関です。

長引く新型コロナウイルス感染により『新しい生活様式』にも少しずつ慣れては来ましたが、先の見えない自粛生活に不安な日々をお過ごしの方も多いかと思ひます。

みなさまが安心して生活を送ることができるよう、今年度は下記のスタッフでお手伝いさせていただきますので、心配ごと、困りごと等がありましたらお気軽にご相談ください。



お住まいの地域を担当する職員です

### 担当地区

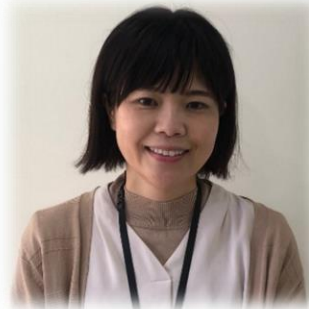
- 有明町 大町 文京町
- 牧場 盤尻 桜森
- 恵央町 幸町 柏木町
- 美咲野 桜町 駒場町
- 白樺町 恵南

## 新しい職員の紹介

4月1日付けで、たよれーる ひがしより異動してきました、社会福祉士の <sup>ふくし</sup> 福士 <sup>さえ</sup> 佐恵です。

趣味は裁縫で、コロナ禍になり布マスクは何枚作ったかわからないくらい沢山作りました。

地域の皆さんに名前を覚えていただけるよう、頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 異動のお知らせ

この度、4月1日付けで、たよれーるひがしへ異動しました。社会福祉士の <sup>みなみ</sup> 南 <sup>ようこ</sup> 葉子です。

コロナ禍で地域活動も十分にできない上、去年は自身の出産もあり、地域の皆さまにお会いする機会が減ってしまいさみしい想いが残りますが、これまで様々な場面でたくさんの方々にお世話になりましたこと、感謝しています。

7年間、大変ありがとうございました。見掛けの際は気軽に声をかけください。



## 『えにわ ささ恵あいマップ』が更新されました

市内にある暮らしを支える、さまざまなサービスやふれあいサロン活動団体の情報をまとめた「えにわ ささ恵あいマップ」の掲載内容が更新されました！

**つといの場編、地域資源編**の2冊になります。

新たな協力店も追加となっておりますので、どうぞご利用ください。



たよれーるみなみと社会福祉協議会で配布しています。  
お気軽にお問い合わせください。



## 健康寿命を延ばそう！！

### ～頭もからだも元気に介護予防～

その1

たよれーるでは、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で、安心して生活していただけるように、患区市と情報を共有し、皆さんの健康の傾向をみています。その中で見えてくる、みなみ圏域の健康の傾向について、ご紹介します。

たよれーる みなみが担当する圏域では、入院・外来共に腎不全に関する医療費の割合が多くなっている傾向があります。

また、要介護認定を受けている方の中で脳疾患と、認定を受けていない方の中では高血圧症の割合が、他の圏域に比べて高くなっています。

【 腎不全 】 腎臓が十分にはたらくことができず、血液中の不要な物質を尿にして出すことができなくなります。進行すると、透析が必要となる状態です。



透析は一般に、一日おきに半日程度の時間をかけて、血液中の老廃物や水分を体外に出す治療ため、時間的にも体力的にも負担のある治療となります。

【 高血圧 】 高血圧が持続することで動脈硬化が進行し、脳卒中の引き金になります。常日頃からの適切なコントロールが必要な病気と言えます。



普段の生活の、ちょっとしたひと工夫で、血圧をコントロールし腎臓の負担も減らせる習慣があります。



腎臓と脳、両方を守ることもできたら、なんだかお得な気持ちになりませんか？  
次回以降、対処方法をシリーズでお伝えしていきます。