

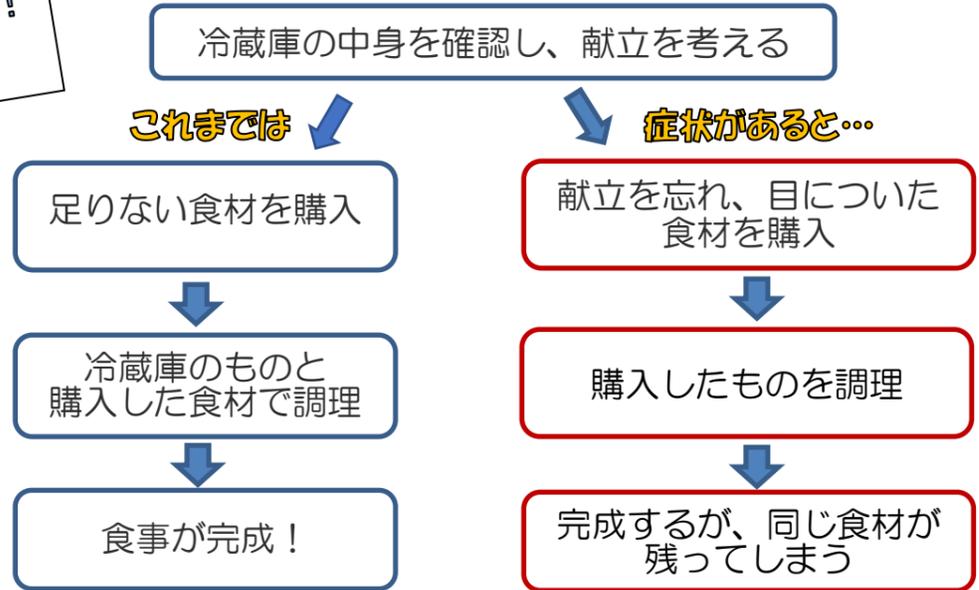
認知症コーナー

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



～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いましょう。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事ができます。

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。

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)

回覧

たよれーるひがしだより

2022年度
春号

新年度のご挨拶

日頃より、たよれーる ひがしの運営にご理解、ご協力いただき、誠にありがとうございます。恵庭市から委託を受け、高齢者の介護・福祉・健康・医療など様々な面から支援する総合相談窓口として平成19年4月より設置されてから、15年を迎えました。高齢化がますます進む中、いくつになっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域づくりや認知症、介護予防の普及啓発にも取り組んでいます。

今年度、新たに2名の職員が加わり、新体制でのスタートとなりました。職員一同、微力ではありますが、今年度も地域の皆さんが相談しやすいセンターとなるよう、また、皆さんとともに住みよい地域づくりに取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。



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

職員紹介



4月より、「たよれーる みなみ」から異動してきました、社会福祉士の南葉子です。昨年出産をし、現在は息子の成長を楽しみに、充実した日々を過ごしています。

覚えていただいている方もいらっしゃるかもしれませんが、7年ぶりに「たよれーる ひがし」に戻ってきたかたちとなります。改めて、よろしくお願いいたします。

4月よりたよれーる ひがしに配属になりました。看護師の遠藤志保です。

趣味は温泉巡り、甘い物を食べることです。最近はおいしいケーキを見つけるのが楽しみです。

みなさんが住み慣れた地域で安心して、笑顔で過ごせるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



考えてみませんか？

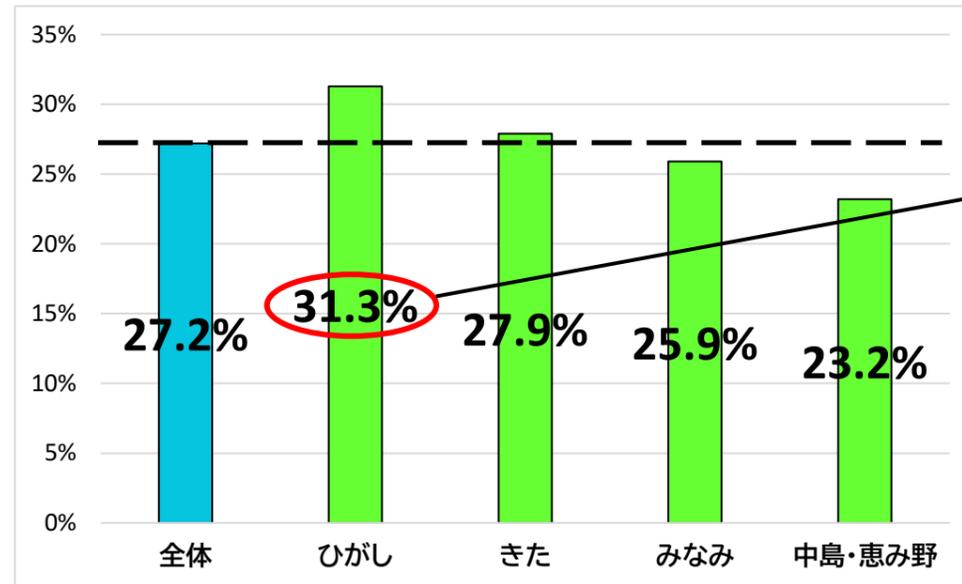
恵庭の健康と介護のこと



パート1

今年度は4回に渡って、恵庭市の健康の課題を踏まえながら、介護予防のポイントについてお伝えします。

下のグラフは恵庭市で健康診断を受けた方のうち、75歳以上の肥満の方の圏域別割合データです（令和元年度）。BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている基準のことです。BMIが25以上の方は肥満とされています。



たよれーる ひがし圏域が1番肥満の方が多い！！



肥満率の比較（たよれーる圏域別）

BMIを計算してみましょう!!

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \square$$

(例) $65\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 25.3$

どこに当てはまりましたか？

BMI 早見表	
低体重	18.5未満
普通体重	18.5~25未満
肥満(1度)	25~30未満
肥満(2度)	30~35未満
肥満(3度)	35~40未満
肥満(4度)	40以上

では、肥満になるとどんな健康への影響があるのでしょうか？

BMIが25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると高度な肥満として、より積極的な減量治療を要するものとされています。また、内科疾患だけではなく肥満によって、股関節や膝関節などに負荷がかかり、日常生活に影響が出る可能性があります。

次号では、「肥満」に焦点をあて、介護予防のポイントについて説明します。

特殊詐欺 注意報

2021年 特殊詐欺の認知件数が 4年ぶりに増加しました

特殊詐欺とは、『還付金詐欺』や『オレオレ詐欺』などのお金をだまし取る詐欺の総称です。

2017年をピークに減少していた件数が、2021年に増加したと警察庁が発表しました。原因の一つとして、新型コロナウイルスの影響で家族や友人、近所との交流が減り、相談しづらくなっていることが挙げられています。

特殊詐欺の多くは、冷静に考えれば「何かがおかしい」と気づくことができます。相談する相手がいれば、より冷静に考え対応することができます。

直接会えなくても、電話などの手段で交流を続け、詐欺被害を未然に防ぎましょう。

