

認知症コーナー

今年度も開催!

恵庭市 SOS ネットワーク主催 未帰宅者模擬搜索訓練



毎年、高齢者や障がいのある方が道に迷うなどして自宅に帰れず『未帰宅者』となる事があります。恵庭市では、SOS ネットワーク連絡協議会を発足し、地域の方や警察、行政、協力団体と連携しながら、未帰宅者を未然に防止、早期発見・保護できるような取り組みを行っています。

100名を超える方が参加!!

今年度は11月中旬と寒い中での開催となりましたが、昨年度を大幅に超える100名以上の方が訓練に参加いただきました。参加者の中には、未帰宅者役の職員を、本当の『未帰宅者』と仮定し、「大丈夫ですか?どこから来られたんですか?」と優しく声をかけてくださる方もいました。



↑声掛けの様子



↑警察の方もご協力いただきました!



↑FM ラジオ e-niwaさんに生中継で発信していただきました!

未帰宅者模擬操作訓練当日は、SOS ネットワークをもっと知ってもらうため、チラシの配布や、未帰宅者が発生した時に情報が入る、恵庭市メール配信サービスの紹介も行いました。

今後も訓練を続けていく予定です。未帰宅者本人やその家族が安心して生活できるよう、ぜひ皆さんもご参加ください。

恵庭市メール配信サービスの登録はこちらに空メールを送ってください。



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 ひがし

(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
冬号

みんなが住みやすいやさしいまちを目指して 恵庭小学校にお邪魔してきました!

たよれーるでは、高齢者の方や認知症の方について理解してもらうために、様々な取り組みを行っています。

今回は恵庭小学校の5年生に向けて、『認知症サポーター養成講座』と『高齢者疑似体験教室』を行いました。

報告①

認知症サポーター養成講座

認知症の方の気持ちをわかりやすく知ってもらうために、講話の他にも寸劇をおこない、児童の皆さんにどのように声をかけたら良いかを考えてもらい、実際に声掛けをする体験を行っていただきました。

「認知症の方のことを知れてよかった」「もし困っている人がいたら声を掛けたいと思います」など、たくさんの感想をもらうことができました。



報告②

高齢者疑似体験教室

高齢者について知ってもらうために大きく二つの体験に分けて行いました。



手足を動かしにくくするサポーターや、重りの入ったベストを着たり、手袋をはめて小銭を取るような日常動作を行ったりして、身体全体と手先の不自由さを体験していただきました。

車いすに乗る人や介助をする人に分かれて、段差やマットを敷いたコースを進んでもらい、車いす体験をしていただきました。

体験の後には、講話と併せてデイサービスで過ごす方を撮影した動画を活用して理解を深めてもらいました。体験教室全体を通して、「重りを付けた時階段が辛かった」「車いすの人はこんなに大変だなと思った」など感想をもらいました。



たよれーるでは、今後も住みやすいまちづくりのために様々な普及活動を行っていきますので、ご希望の講話などがありましたらご相談ください。

考えてみませんか？

恵庭の健康と介護のこと

パート 4



前回までのおたよりで肥満を予防・改善するための、食生活、運動についてお伝えしました。今回は見落としがちなオーラルフレイルについてお伝えします。

オーラルフレイルとは…口の筋力が衰え、滑舌や食べる機能が低下している状態を指します。糖尿病や肥満の方はそのようになるリスクが高いと言われており、オーラルフレイルを予防することが身体の健康につながっていきます。

オーラルフレイルになっていませんか？確認してみましょう！

チェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している	2	0
お口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計		

合計点数

0～2点…オーラルフレイルの危険性は低い状態

3点 …オーラルフレイルの危険性あり

4点以上…オーラルフレイルの可能性が高い

オーラルフレイルの予防方法

<口の中を清潔に保つ>

口の中の清潔が保たれないと、虫歯や歯周病のリスクが発生し、進行すると大切な歯を失うことになり、「食べる」「話す」といったことが難しくなります。歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ、マウスウォッシュ、液体ハミガキなどを使用して適切な口腔ケアをしてください。また、かかりつけの歯科で定期的に検診を受けるようにしましょう。

<口腔機能の維持・改善>

唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の動きを衰えさせないため、たくさん「噛む」「発声する」「笑う」しっかり「飲み込む」ことが大切です。食べるときにたくさん噛むことで満腹中枢が刺激され、満足感が得られやすくなるため食事の摂取量を抑えられ、肥満の予防にも繋がります。

口の周りの筋肉を鍛えるために効果的な体操『パタカラ体操』をご紹介します。その名の通り「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発声しながら口を動かす体操です。それぞれの文字を5文字ずつ3回発声します。口を大きく動かすことがポイントです！



ボランティアと生きがいつくり

高齢期に入っても生き生きと過ごすためには、健康と生きがいを保ち続けることが必要です。生きがいは、その人自身が満足感や幸福感を得るものであるため、個人によって、仕事や家族との交流、運動、趣味・余暇活動などその内容は異なります。

生きがいの一つに「ボランティア活動」があります。

恵庭市では高齢者の生きがいつくりや介護予防、お互いさまで助け合う仕組みとして、様々なボランティア活動が行われています。

<ボランティア例>

活動内容	具体例
趣味活動の相手	囲碁・将棋・麻雀・トランプ等ゲームなどの相手
整理ボランティア	使用済み切手・ペットボトルキャップの整理
ちょっとしたお手伝い	電球交換、お庭の草取り・水やり、編み物、日曜大工、玄関前除雪など
いきいき百歳体操サポーター	社協に登録しているふれあいサロン団体に、いきいき百歳体操を行います

ボランティアの「お互いさま」精神は地域社会が繋がるきっかけとなり、地域の人々の助け合いに繋がります。

ぜひ、この機会に自分の長年培ってきた経験や知識をどこかで活かしたい、ボランティアをしてみたいといった方はお気軽にたよれーる ひがし生活支援コーディネーター 志賀までご連絡ください。



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