

# 地域包括支援センターだより 11月号

R6.11.1 第173号

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込むようになりました。今月はアルツハイマー月間に合わせて実施した「認知症講演会」についてお伝えします。

## 認知症講演会を開催しました

8月28日（水）に北海道認知症の人を支える家族の会 西村敏子氏と認知症のご本人の方のはるちゃん、瑠璃子さん、認知症のご家族の方の竹内さんをそれぞれ講師に迎え、蔵らで認知症講演会『認知症の人の思いと家族の思い』を開催しました。「認知症になっても自分のやりたいことができるということを知ってもらいたい」「ありがとうという言葉が大事にして、忘れてしまってもあなたのままでいいということをお伝えたい、過去のことは忘れてしまうので、今を生きるということを考えてほしい」との言葉がありました。



### ☆参加者アンケートの一部をご紹介します☆



沢山のご参加ありがとうございました

・大変役に立つ情報をたくさんいただきました。ありがとうございました。当事者の方のお話をきき、発言されている時に生き生きとした表情がとても印象に残りました  
 ・はるちゃん、瑠璃子さんの話を聞くことができて良かったです。20年前、姑を介護した時とっても苦しかったことをまざまざと思い出しました。その頃にこんな勉強会があったら良かったのですね！  
 ・はるちゃん、瑠璃子さんよくがんばっているなと感心しました。  
 ・竹内さんのストレートな話がわかりやすかったです  
 ・大変良かったと思いました。男の人が介護をするのは本当に大変だと思います。頑張してほしいです。3年前に経験しました。今日は本当に良かったです。  
 ・とても良かったです。泣きました。自分を反省しました。  
 ・介護される側になっても「ありがとう」の言葉を忘れずにいたい

## 愛別町認知症初期集中支援チームで活動しています

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、認知症の早期発見、早期支援を目的に「認知症初期集中支援チーム」が活動しています。

愛別診療所医師と地域包括支援センター保健師・介護支援専門員で構成されているチームです。

### 対象となる方は

町内在住の自宅で生活されている40歳以上の方で『認知症が疑われる方又は認知症の方』のうち①か②に該当する方

- ①医療・介護サービスを受けていない方又は中断している方
- ②認知症の行動及び心理症状が顕著である方



### 認知症初期集中支援チーム 支援の流れ

#### 「もしかして…」「認知症かな…」「ちょっと心配…」と思ったら？

例えばあなた自身やあなたの周りの方にこんな様子がある時…

- ◆5分前と同じことを言う、聞く
- ◆置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ◆怒りっぽくなった
- ◆衣服を交換せず同じものばかり着る、においがする
- ◆上記の症状があり、病院に行くことを勧めるが嫌がる
- ◆同じものばかり買ってくる
- ◆大事なものを頻繁に紛失する
- ◆周りから認知症ではないかと心配の声がある



#### まずは、地域包括支援センターへ相談



電話相談

認知症初期の集中的な支援が必要と判断される場合

窓口相談



#### 認知症初期集中支援チーム



家庭訪問



#### 認知症初期集中支援チーム

サポート

認知症の症状に合った対応等のアドバイス

調整

必要に応じて専門医療機関の受診を促したり、介護サービスの活用を検討



継続的にご本人やご家族をサポートしていけるよう、医療や介護サービス機関等に引き継ぎをします

今月のふまねっとサロンは11月25日です！！



# ☆サロン活動紹介します②☆

介護予防の活動のひとつに『サロン』があるのをご存じですか？

高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らしていくための活動の場のひとつで、歩いて気軽に立ち寄れる場所で楽しくおしゃべりをしたりしながら自由に交流する自主活動の場です。

愛別町では年齢を問わず気軽に集まれることができる集いの場としての『サロン』を各地区の生活支援コーディネーターさんやサポーターさん等が中心となって行っています。その活動の様子をご紹介していきたいと思ひます。

## 協和 手仕事サロン

【活動日】不定期 【場所】協和分館 【生活支援コーディネーター】片桐文子さん

7月9日に協和地区で手仕事サロンが開催されました。

「光を感じよう！」をテーマに、日頃庭先に咲いている花たちを押し花にしてフレームに貼り、その上に蝶々柄のオーガンジーをのせて完成です。窓辺に置くと窓から差し込んだ光でキラキラと蝶々が花の周りを舞っているようなステキなフレームが出来上がりました。



参加者の方の声



ここに来ると楽しくてあっと言う間に時間が過ぎていきます

みんなに会えて、こんなにステキなものが作れて幸せです

毎回とてもステキなものが作れます。今まで作った作品も大事にとっておいてクリスマスに飾ろうと思っています

作品は毎回生活支援コーディネーターの片桐さんがみなさんに楽しんでもらえるよう工夫し準備してくれています。作成後は、毎回みなさんで楽しくおしゃべりしながらお茶のみをしています。協和分館は廃校した旧小学校をそのままの状態に保管しており、今はもう大きくなった子ども達の活動の写真も展示しており、当時の様子をなつかしみながら楽しく活動しています。

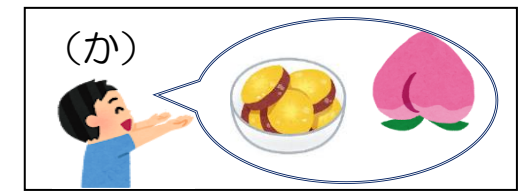
# ☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「チャレンジ早口言葉」です。

イラストと合う早口言葉を選んで、5回口に出して読んでみましょう！！

- ① 祖母 午後頃 ゴロゴロ 昼寝  
(そぼ ごごころ ごろごろ ひるね)
- ② いもの煮物も 桃の煮物も ぼくの物  
(いものにももの もものにももの ぼくのもの)
- ③ パパパンダ ママパンダ ジジパンダ  
ババパンダ
- ④ 右耳に ミニ ニキビ  
(みぎみみに みに にきび)
- ⑤ 除雪車 除雪 作業中  
じよせつしゃ じよせつ さぎようちゆう
- ⑥ バナナの謎は まだ謎なのだぞ  
(バナナのなぞは まだなぞなのだぞ)



【介護予防チャレンジルーム 10月号の答え】

- 「昭和常識クイズ」 ①ちゃぶ台 ②週休1日だった ③停電中でも使える  
④だるまストーブ ⑤懐中電灯 ⑥五右衛門風呂 ⑦焼却炉 ⑧叩く ⑨消費税

## 「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771 (直通)