

地域包括支援センターだより 11月号

R5.11.1 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「認知症講演会」「あいべつつながり手帳」「認知症初期集中支援チーム」についてお伝えします。

認知症講演会を開催しました

10月12日（木）旭川北都保健福祉専門学校作業療法士の川上和敏先生を講師に迎え、総合センターで介護予防・認知症講演会『認知症の理解と関わり方のコツ』を開催しました。

講演では「自分が自分であるのか自信がない」「自分が壊れていく感覚をわかってもらえないことの不安」等認知症の方の抱える気持ちを理解することの大切さや「正しいこと、失敗しないことよりもどうしたら円満、円滑にいくかを優先して対応することが大事である」等のお話がありました。

講話終了後は2つのことを同時に行う「マルチタスク」を使った体操を実施しました。



☆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

- ・認知症でなくても人との関わり方は相手を尊敬することだと改めて自覚しました
- ・認知症は脳の病気であるということを知ることがスタートであり大事なことであったことがわかりました
- ・認知体操が良かったです
- ・認知症の人の行動は意味があるのだということがわかりました
- ・介護者は頑張り過ぎないこと！
- ・わかりやすい講演会で老人クラブでもお願いしたいです

あなたのために もしものために…

介護、医療の関係者がつながりながらあなたの在宅生活を支えます

『あいべつ つながり手帳』をご活用下さい

あいべつつながり手帳は、高齢者の方々が医療や介護が必要になっても、安心して地域で暮らしていくことができるよう、ご本人の状況や思いを医療・介護関係者が共有し、関係者がつながりながら、切れ目のない支援を行うことを目的としています。この手帳に体の状態や病気の状況、介護サービスの利用状況などを記入していただき、病院や介護サービス事業所などに提示しましょう。

こんなときに活用します！！

緊急時につながり手帳を確認することであなたの状況が速やかに家族に伝わります



「最後の時」に自分がどのような医療やケアを受けたいのかを記入し、あなたの大切な思いを考えるきっかけにしましょう



<交付されている方>
・令和5年度末で満75歳以上の方
・要支援・要介護認定を受けている方

ビニールカバーのポケットに診察券やお薬手帳、保険証を収納でき、紛失を防げます



必要時、通院先や内服薬を把握することができます



11月は「27日」です

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中
どなたでもお気軽にご参加ください（申し込み不要）



●●●●● 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

☆ 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「秋の言葉なぞなぞ」です。



- ①吹くと木が枯れてしまうものはなんでしょう？ ()
- ②11月8日は「いい歯の日」です。では歯を磨くのが得意な動物は何でしょう？ ()
- ③いつも体に霜がついてしまっている時期は何月でしょう？【ヒント：旧暦を思い出してみましょう】 ()
- ④食べるとすごく長生きできる飴は何でしょう？【ヒント：七五三でもらいます】 ()
- ⑤旬の時期になると家を旅立っていく秋の果物は何でしょう？【ヒント：実を食べるより絞汁を使うことが多いです】 ()
- ⑥狩りなのに生き物も果物も狩らない、秋に行う狩りは何でしょう？ ()
- ⑦棒が5本あるところに生えている秋の野菜は何でしょう？ ()
- ⑧11月13日は「あいさつの日」です。ではいつも気合の入ったあいさつをする調味料は何でしょう？【ヒント：空手や柔道などの体育会系の部活で聞く言葉かもしれません】 ()
- ⑨見ると気分が上がる秋の景色は何でしょう？【気分が上がることを別の言葉に言い換えてみましょう】 ()
- ⑩私たちのお腹の中にある木は何でしょう？ ()

【介護予防チャレンジルーム 10月号の答え】

「料理の名前づくり」

きりたんぽ おにぎり しゃぶしゃぶ オムライス ちやわんむし ラーメン ぎょうざ
エビフライ サンドウィッチ ナポリタン としこしそば レバニラ にくじゃが ちゃんぽん
ハンバーグ めだまやき ゴーヤチャンプル グラタン ひやしちゅうか チャーハン

「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。ご相談窓口です。（※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）