

地域包括支援センターだより 9月号

R5.9.1 第171号

風が爽やかに感じられる季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「安心して暮らせる町づくり」についてお伝えします。

認知症になっても 自分らしく 安心して暮らせる町を目指して

2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。大切な家族や友人、近所の人々が認知症になった時、あなたはどのようにしますか。

1人ひとりが正しい知識を持ち、認知症になっても安心して穏やかに過ごせる町づくりをみなさんで目指していきませんか。

認知症を正しく知るために・・・

認知症に関する展示

9月の『アルツハイマー月間』に合わせて認知症の理解を深めるために、認知症に関する展示を、保健福祉課前玄関ホールで実施します。おすすめの本の紹介など様々な展示がありますので、ぜひお越しください。

場所 役場 保健福祉課前

認知症講演会

『認知症の方との適切な関わり方のコツ
～作業療法士が考える生活の工夫～』

日時 令和5年9月6日(水)
10:00～12:00

場所 総合センター大ホール
講師 旭川北都福祉専門学校
作業療法士 川上和敏 氏

(*詳細は包括だより8月号をご覧ください)

認知症サポーター

養成講座の開催

認知症サポーターとは特別なことをする人ではなく、認知症を理解した認知症の人への「応援者」です。1人でも多くの方が「応援者」になることでやさしい町づくりに近づいていきます。愛別町では平成21年から開始し、町民、町内で働いている方延べ315人の方々が受講されています。5人以上の団体であれば講座を開催しますのでぜひご利用ください。



8/8 天神クラブで

「キッズサポーター養成講座」を開催し

29名の小学生が参加しました。



認知症に備えるために・・・

認知症は発症すると現代の医学では治すことのできない病気です。そのため認知症の発症を遅らせる、発症しても進行を遅らせることが重要です。

認知症の発症リスクとなるもの

中年期の聴力の低下・難聴 	高血圧 	糖尿病 	よく噛めない 歯周病 	肥満
お酒をたくさん飲む 	喫煙 	運動不足 	外出や人との交流が少ない 	うつ病

発症リスクを改善することで認知症の発症や進行を40%を軽減できると言われています

★活用できるもの★

- ・町の健康診断や保健、栄養指導
- ・歯科検診
- ・介護予防教室 など

いざというときにアドバイスを受けられる場所をつくる

認知症は誰にとっても身近なことです。もし認知症が心配になっても自分や家族だけで悩みを抱え込まないことがとても大切です。

★活用できる場所★

- ・地域包括支援センター：認知症初期集中支援チーム、認知症推進員を配置し、認知症に関する様々な相談に応じています。
- ・かかりつけ医など医療機関
- ・グループホーム愛敬（愛別町豊里）：認知症の相談窓口を設置しています

いつまでも『その人らしく』あってほしいから・・・

介護について家族で話をしておく

- ・介護に関して、どんなイメージをもっているか家族で話してみる
- ・介護にかかる費用や時間の分担についてどう考えているか家族に聞いてみる
- ・もし介護が必要になったら誰が中心になり、誰がどのように協力できるかを話し合う
- ・介護に関する情報、家族の近況など、早めに連絡を取り合う



安心して暮らせる町づくりのために・・・～高齢者見守り活動事業～

地域全体で高齢者が元気に暮らしていけるよう日常的に見守ったり、定期的な見守りを希望する高齢者を地域の見守り協力員（ボランティア）が個別に、できる範囲で見守る活動を目指した事業です。

『利用できる方（登録制）』

ひとり暮らしや夫婦のみで生活している高齢者など

ひとり暮らしなので孤独死が心配。さりげなく確認してくれないかな



町の運動教室に参加したいけれど、行く日を忘れちゃうから参加するのを迷っている・・・



ふだんは元気だけれどもふとした時に心配になる。ちょっとした話相手が欲しい



両親が高齢になってきて心配だけれど、遠方に住んでいるので頻繁には訪問できない・・・



日にちや曜日がわからなくなってきて、ゴミ出しの日を間違えてゴミがたまってしまう・・・



『見守り協力員（登録制）』

町民及び町内で就労しており見守り活動を行うことが可能な方

新聞や郵便物がたまっていないか、夜電気がついているかだったらさりげなく確認できるよ



当日の朝「今日、教室の日だよ」って電話かけることならできるよ



回覧板を渡すときに手渡して元気かどうか顔を見て話したりできるよ



毎日は無理だけど、月に1回位なら訪問や電話でお話相手になりますよ



ゴミ出しの声かけならできるよ



地域包括支援センター

見守り内容のすり合わせを行い、見守る人と見守られる人をつなげる役割をします

「夕方に電気がついているか確認する程度ならできるよ！」など、皆さんのできる範囲で見守り活動に協力していただける方を募集しています。皆さんの力を貸してください。登録いただける方は地域包括支援センターまで。（電話 6-4771）

☆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）

9月は「25日」です



☆介護予防チャレンジルーム☆

今回は「計算パズル」です。



左の2つと右の2つの○の中に書いてある数字の合計が同じになるように空いている○に数をいれましょう。

(例) $7 + 2 = \quad + 1$ 入る数字は 8

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ① $3 + 4 = \quad + 5$ | ② $2 + 8 = \quad + 5$ |
| ③ $1 + 7 = 3 + \quad$ | ④ $9 + 2 = \quad + 8$ |
| ⑤ $6 + 6 = \quad + 9$ | ⑥ $5 + 8 = 3 + \quad$ |
| ⑦ $4 + 12 = 5 + \quad$ | ⑧ $8 + 13 = 5 + \quad$ |
| ⑨ $2 + 19 = 4 + \quad$ | ⑩ $9 + 12 = \quad + 21$ |

【介護予防チャレンジルーム 8月号の答え】

「チャレンジ小学3年生」 (1) ①感動 ②空想 ③悪意

(2) ①とめる ②はねる ③はねる ④はねる ⑤とめる (3) 9日

「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）