

高齢者の総合相談の窓口です

包括ふじしま

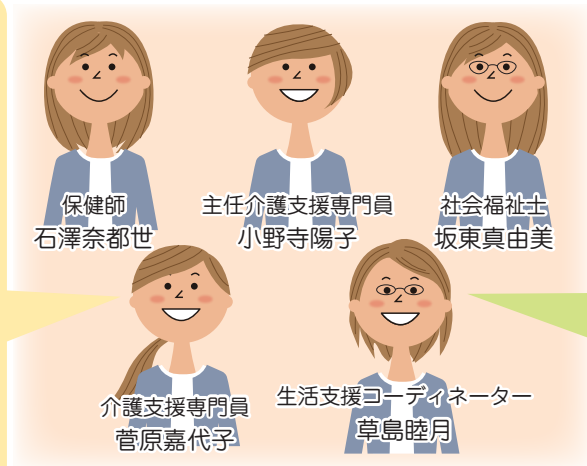
令和5年7月1日発行
第28号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
(ふじの花荘内)

☎78-2370

4月から新しいメンバーで活動しています

4月から新しく介護支援専門員として加わりました、菅原嘉代子と申します。主に要支援の方のケアマネジャーとして介護の相談やケアプラン作成の仕事をしています。地域の集まり等でお会いした際はよろしくお願いします。



新しく仲間入りした生活支援コーディネーターで兎年の草島睦月です。地域の人との交流を大事にして、たくさんの人とかかわっていきたくと思います。どうぞ、よろしくお願ひします。

私たちが藤島地域の担当です!

長沼ゆったりカフェを開催しました

2月21日ぽっぽの湯で、認知症カフェ「長沼ゆったりカフェ」を開催しました。認知症カフェとは、認知症のあるなしに関わらず、地域の人や専門職など様々な人が立場に関係なく、認知症について一緒に学んだり、話をする場です。

当日は藤島地域内外から総勢27名の参加者が集まり、ダルマヤ薬局の高宮薬剤師のミニ講話「くすりの飲み忘れ対策について」を聞いて勉強しました。講話後は自由交流の時間をもうけ、参加者同士おしゃべりを楽しんだり、専門職に質問や相談したり等、とても盛り上がりました。

この長沼ゆったりカフェは、今年度は9月8日、11月24日、2月9日に開催します。詳細が決まりましたら、広報等でお知らせします。



認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。



こんにちは 保健師です!

のう
元気だ脳



のう
弱った脳



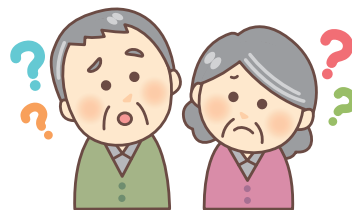
シリーズ認知症②

認知症が疑われるサイン

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった
- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている
- つじつまの合わない作り話をするようになった
- 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を遣わなくなった
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった
- 外出したり、人と会ったりするのが億劫がり、嫌がるようになった
- 今までできていた家事、計算、運転のミスが多くなった
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 財布が見当たらない時など、盗まれたと人を疑うようになった

⇒チェックが入った項目が多いほど認知症が疑われます

- ・認知症は脳の病気です。早期に受診し適切な対処をすることで改善や、進行のスピードを遅らせたり、認知症に向き合うための準備ができます。
- ・心配な場合は、かかりつけ医や包括に相談してみましょう。



次回、認知症の予防についてお伝えします!

認知症の発症を完全に防ぐことはできませんが、生活習慣に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待できます。

認知症マフ、知っていますか?



- 「認知症マフ」とは、毛糸で編まれた筒状のニット製品のこと
- 発祥地のイギリスでは、病院や高齢者施設で、認知症ケアのために使われています
- 外側や内側には、触りたくなるようなりボンや毛糸で編まれた飾りやアクセサリ等がついています

藤島福祉センターが主催の「藤島ちょボラ場」では月2回、認知症マフの作成をしています。荘内病院の認知症看護認定看護師より認知症マフについて、効果、作る上での注意点などを学びました。



「藤島ちょボラ場」で作成した認知症マフは鶴岡市消防署藤島分署に寄付されています。また、地域の高齢者施設にも寄付され、使われています。



長沼地区で開催された「認知症カフェ長沼ゆったりカフェ」で、パネルや実物を見ながら紹介。勉強会等の開催もお伝えしました。



鶴岡市総合保健福祉センターにこふるで開催されている「認知症カフェほっこりかふえ」のミニ講話で、認知症マフや藤島ちょボラ場の取組みを紹介しました。



興味のある方、お話を聞きたい方は…

地域包括支援センターふじしま(☎78-2370)までご連絡ください!

地域の事業所やサークル等に向けた勉強会の開催等もご相談に乗ります。

毛糸の寄付も
お待ちしております!



包括のケアマネジャーからお知らせ

『来ば笑ちゃ介護教室』今年もやります

7月11日 火曜日 午前10時～12時 藤島ふれあいセンター 和会議室

- ・講話 『福祉用具を上手に使おう！様々なハテナ？に答えます』
- ・みんなはどんな介護をしている？どんな悩みがある？を聞いてみよう

介護は一人ではできません。仲間を作り、誰かに話すことが大事です！
そのためにもこういった集まりに思い切って参加してみてくださいね

地域包括支援センターふじしま ☎78-2370

ひとりで
頑張らないことが
何より大事！



確認が必要です!!

今年も大事な証書が届く時期になりました

「介護保険負担割合証」 ☎ ケアマネジャーと利用中のサービス事業所に提示が必要です

「介護保険負担限度額認定証」 ☎ 毎年手続きが必要です。忘れずに申請してください

「医療保険証」 ☎ 有効期限を確認しましょう

～社会福祉士からのお知らせ～

高齢者虐待が報告されています!



高齢者虐待とは

介護をする人・親族・内縁関係にある人・知人など（養護者）が、何らかの介護が必要な65歳以上の高齢者に対して行う行為のことをいい、身体的虐待、介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）、心理的虐待、性的虐待、経済的虐待があります。

これらはすべて高齢者虐待です!

自覚や認識の有無は問われません!

- トイレや食事の失敗など、思いどおりにならないと叩く、怒鳴る、無視する
- 部屋に鍵をかけて出られないようにする
- 必要な食事や水分を与えない
- オムツや衣類を汚れたまま交換せず放っておく
- 本人の同意なしに、または無理やり同意させて年金などの財産を勝手に使う、土地などの財産を勝手に処分する
- ケガや病気があっても病院などに連れて行かない
- 人前でオムツ交換や着替えをして恥ずかしい思いをさせる、性行為を強要する など

まずは「相談」!!

高齢者虐待かな?と思ったら

- 鶴岡市役所：25-2111（代表）
- 藤島庁舎：64-2111（代表）
- 鶴岡警察署：28-0110（代表）
- 地域包括支援センターふじしま
：78-2370

● 各地区担当の
民生委員などに
ご相談ください!!



生活支援コーディネーターにゆ〜す



「いきいき百歳体操」実践の町内会を巡る旅 Part5

今回は、地域活動センターを会場にして開催している団体からのコメントを紹介합니다。各団体ともに無理なく筋力を維持するためにそれぞれ工夫を凝らして活動に取り組んでいます。

平成30年5月から毎週水曜日に長沼地区地域活動センターで「いきいき百歳体操」を行っています。椅子に座りながら体操をするので、運動が苦手な方でも無理なくできるのがいいところです。最近、指導していただいた「まぐまぐでゆ〜体操」も取り入れてあります。体操の後のおしゃべりタイムでは、皆さんと情報交換したり、テレビや新聞の話題で盛り上がったり、楽しい時間を過ごしております。家族から「姿勢が良くなった」と言われたり、「階段の昇り降りが前より楽になったような気がする」などの声も聞かれ、継続は力なり！です。日々の生活の中でのリフレッシュタイムとして、「いきいき百歳体操」を続けていきたいと思ひます。 代表 富樫 眞紀さん



渡前地区地域活動センター

当センターでは、令和元年度から「元気・長生き・健康体操！健康寿命を延ばしましょう！」と地区の皆さんに呼びかけ、センター内の多目的ホールを会場に『いきいき百歳体操』を行っています。

毎月第2・第4金曜日の午前10時から、10名程度が参加し、椅子に座りながら気軽に体操に取り組んでいます。昨年度からは、市民歌に合わせて行う『つるおか元気体操』も取り入れ、45分程度かけて2つの体操を楽しんでもらっています。また、十分に体を動かした後は世間話をするなど、交流の場としても役立っています。これからも、健康維持や体力向上だけでなく、集いの場として多くの町内会で『いきいき百歳体操』に取り組むきっかけになればと思っています。 事務局長 齋藤 聡さん

長沼地区地域活動センター



「いきいき百歳体操」は八栄島地区地域活動センターで平成30年頃から始まりました。登録会員に大きな増減なくいつも10人前後で、毎月第2、4金曜日の10時に開始しています。これまでは「いきいき百歳体操」「つるおか元気体操」「かみかみ体操」でしたが、最近からは頭を使う「まぐまぐでゆ〜体操」も行っています。筋力体操、頭の体操、口の体操で自分の体の状態に合った体操を行っています。

60代から80代の人生経験の豊富な会員たちです。地域情報や野菜作りの質問やアドバイスなどにも花を咲かせ、楽しい会話で体と心をリフレッシュして、次回の再会を約束しています。ぜひ、一緒に元気なシニアになりましょう。いつでも新会員募集しています。

代表 半澤 みつさん

八栄島地区地域活動センター

