

高齢者の総合相談の窓口です 包括ふじしま

令和8年2月1日発行
第33号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
(ふじの花荘内)
☎78-2370

認知症対策は若いうちから!!

年齢を重ねると体力が落ちるように、脳の力も少しずつ低下し、人によっては認知症となります。日本では65歳以上の6.5人に一人が認知症と診断されているのです。認知症は他人事や遠い未来の話ではなく、今から予防に取り組むことのできる「脳の病気」です。認知症の予防の研究もどんどん進み、いろいろなことがわかってきました。

認知症になりやすい条件があります

- 生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常など）を治療していない
- 運動習慣がない
- 難聴があり、治療や対策（補聴器など）をしていない
- 歯の手入れや治療をしていない
- 外出しない（人と話すことがない）
- 食事のバランスが悪い
- タバコを吸う
- お酒をたくさん飲む（休肝日がない）
- 脳に刺激のない生活を送っている



認知症に特効薬はありません
重要なことは、**認知症になりやすい条件を作らないこと**です
若いうちから日々の取り組みが大事なのです

今年最初の認知症カフェやります!

『長沼ゆったりカフェ』4月10日(金)10時~

ミニ講話「遺言書について」

長沼温泉「ぽっぼの湯」にて

無料です



毎年ぽっぼの湯を会場に年3回開催しています。興味のある方などたでも参加できますので是非おいでください。ためになるお話を聞き、みんなでおしゃべりしながらゆったりした時間を過ごしませんか?



生活支援コーディネーターからのお知らせ



特定非営利活動法人「明日のたね」

みんなで体操! いきいきサロン!
長沼にある「明日のたね」におじゃましました。

明日のたねは、赤ちゃんから地域の方々と様々な年代の人たちが来館します。来館した人がゆったりのおしゃべりできる居場所を目指して日々活動しています。

毎週月曜日は「みんなで体操! いきいきサロン!」の日。ラジオ体操→音楽に合わせてリズム運動→ボールを使ったストレッチを行います。自分のペースでOK! その日の体調や気分に合わせてゆる〜く参加可能です。体操の後は、お茶を飲みながらおしゃべりタイム。笑い声が絶えず、話に花が咲きます。また体操だけでなく、時々おでかけしたり、季節の行事に合わせて弁当開きをして楽しんでいます。

サロンに参加してくれる皆さんは、毎月第2土曜日の「ともに食堂」(地域食堂)の調理では欠かせない存在です。私たちスタッフはもちろん、遊びに来た親子や子どもたちにも郷土料理や暮らしの知恵を教えてもらっています。活動を支えてくれるとても頼りになる大切な仲間です。

週1回の健康習慣! これからも元気に楽しく続けていきます。



【リズム体操】



【ストレッチ】



【おしゃべりタイム】

藤島地域 いきいき百歳体操交流会

昨年8月29日(金)藤島ふれあいセンターで、藤島地域『いきいき百歳体操交流会』を開催しました。9団体14名の参加があり、からだ館の方と一緒に“健幸すごろく”を行い、笑顔と活気につつまれました。その後は各団体が抱えている課題や、活動継続の工夫など積極的な意見交換が行われました。いきいき百歳体操交流会は来年も開催予定です。



～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

養護者（介護をする人・親族・内縁関係にある人・知人など）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ます

高齢者虐待が起きる原因は？

介護疲れ、経済的問題、親子関係などの人間関係のもつれが挙げられます
特徴として、高齢者、介護者ともに孤立している、密室に近い空間で起きるため発見されにくいなどがあります



これらはすべて高齢者虐待です！

高齢者・養護者の自覚や認識は問われません！

- 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
- ベッドや車椅子から降り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
- くさい、汚いなど、侮辱的なことをいう
- 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
- お金を貸してほしいと強くい、無理にまたは勝手に借りていく
- 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、その状況を動画や写真に撮る など



まずは相談!!

高齢者虐待かな？と思ったら

- 鶴岡市役所 ☎29-4180（地域包括ケア推進課直通）
- 藤島庁舎 ☎64-5806（市民福祉課直通）
- 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!!



こんにちは 保健師です！

健康長寿のために口腔ケアに努めましょう！



成人で歯を失う原因となる最も多い病気「歯周病」は細菌感染によって引き起こされ、歯の周りの歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。50歳以上の方の約8割が罹っていると言われています。誤嚥性肺炎や糖尿病、脳梗塞、心臓病等多くの病気に影響し、近年では歯周病が認知症を悪化させる報告や歯が抜けている本数が多い方ほど認知症を発症しやすいことも分かっています。



1. 日々の手入れ

毎食後の歯みがき



歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）も用途に応じて使いましょう。便利な電動歯ブラシなどを利用するのもおすすめ。



洗口剤でのうがい

細菌の繁殖をおさえます。歯みがきとともに習慣に。



入れ歯のお手入れ

入れ歯は必ずはずして専用の歯ブラシで磨きましょう。



舌のお手入れ

舌の上についた汚れ（舌苔）は口臭の原因になります。歯ブラシで磨いても良いですが舌掃除用ブラシもあります。

2. 口腔体操

唇の運動

唇を思いきり「ウー」ととがらせたり「イー」と開いたり

頬の運動

口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたり

舌の運動

口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたり、舌を出して、上下や左右に動かす

唇・頬・舌のトータル運動

「パ、タ、カ、ラ」とはっきり発音

3. 定期的な歯科受診

かかりつけの歯科医をもち、半年に一度くらい受診して口腔状態をチェックしてもらいましょう。

藤島地区町内会

町内会長と民生児童委員、福祉・行政関係機関との地域ケアネットワーク会議を開催しました

昨年11月14日、藤島地区の各町内会長と民生児童委員、行政、地域ケア推進担当者（藤島庁舎市民福祉課、社会福祉協議会藤島福祉センター、地域包括支援センターふじしま）が集まり、災害時の行政の動きについて学び、意見交換や情報共有を行ないました。

民生児童委員の担当地区に分かれ、災害弱者などの支援や町内会の連携に関する話し合いが行われ、地域のつながりの大切さを再確認しました。

