

包括支援センターだより

第9号 H23. 7. 1 発行

医療・介護・福祉ネットワーク研修会

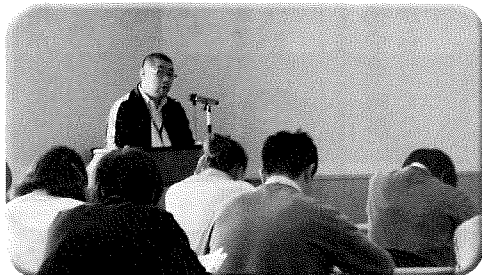
5月10日(火)藤崎町文化センターにおいて、町内の医療関係者、介護支援事業所、介護サービス事業所、民生委員が集まり、藤崎町の介護保険制度の現状と今後についてと地域包括支援センターの役割について研修会を行いました。

藤崎町の介護保険制度の現状と今後について

年々介護保険認定者数も増え、サービス利用件数、利用金額も増えつつあります。今後の対応として地域住民がどのようなサービスを望んでいるのかを的確にとらえ、それによって保険

料がいくら上がるのかを積極的に住民に対し説明していきます。医療・介護・福祉の従事者がそれぞれの役割を確かめながら、利用者のために連絡を取り合って協力できるネットワークを構築します。

	平成22年	平成23年
高齢化率(1月)	26.7%	26.7%
要支援・要介護認定者(1月)	827人	849人
認定率(1月)	19.0%	19.7%
サービス利用状況(1月分)	1,300件	1,294件
居宅系	76,649,560円	76,736,780円
サービス利用状況(1月分)	165件	178件
施設系	49,483,880円	51,324,460円



地域包括支援センターの役割について

地域包括支援センターの目的は、地域住民や医療・介護・福祉の専門職の方々と協力し合いながら、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮す事ができる地域や人のつながりづくりを支援することです。

高齢になっても自分らしく生き生きと自立した生活が送られるように、個人や地域ぐるみで介護予防に取り組んでもらう働きかけをしたり、もし認知症や寝たきりになっても、孤立することなく安心して地域で暮らしていけるように、地域住民と専門職の方々と結びつける働きをしています。



認知症を正しく知ろう

認知症は脳の病気、単なるもの忘れとは異なります

認知症とは、脳に起きた何らかの障害によって、いったん得た知的機能(記憶する、時・場所・人などを認識する、計算するなど)が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気です。

たとえば「人の名前が思い出せない」のは単なるもの忘れです。親しい友達でもとっさに名前が出ないなどは、単なるもの忘れで、脳の自然な老化現象です。認知症の場合は、一緒に暮らしている家族についてはわかっているが、久しぶりに会った子や孫について思い出す事が出来ないなど、周囲の状況を把握したり判断したりする力が衰えていくのが特徴です。

「単なるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」どっちが、どっち？

① 体験の一部を忘れる
何を
買ったん
だけ?

② 日常生活に支障をきたし、介護が必要になる
えーと……

③ もの忘れを自覚している
あ、忘れた!

④ 人格に大きな変化はない
私のサイン、知らないうち?

⑤ 人物や場所がわからなくなる
初めまして
父さん……

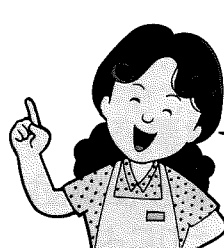
⑥ 人格が変化する
あなたか、うーん!!

⑦ 人物や場所がわからなくなるようなことはな
お名前が、思い出せなくて……
山本、ですよ

⑧ もの忘れを自覚できない
忘れてましたよ?

⑨ 体験のすべてを忘れる
買い物に
行ってきます
さっき
行ったら

⑩ 日常生活に支障はない
来た道を
たれちたわ



もの忘れの状態によつて、判断できるけど、普段から観察する事が大事よね!

※単なるもの忘れは①・③・④・⑦・⑩です。認知症による障害は②・⑤・⑥・⑧・⑨です。

認知症の相談や認知症家族の悩み事など無料で相談できます。

認知症疾患医療センター
老人性認知症センター
認知症の人と家族の会

青森県立つくしが丘病院内
藤代健生病院内
青森県支部

電話：017-788-2988
電話：0172-36-5181
電話：0178-34-5320



介護予防

さあ 動かしてみましょう！

毎日少しずつ行うことが大切です。「忙しい」「時間がない」方などは、テレビを見ながら、おやすみ前、入浴の時などに行ってみてはいかがでしょうか。

柔軟性を高める体操

☆腕の押し上げ横曲げ

- ①足を肩幅に開き、手の甲を外側にして両手を組みます。
- ②両腕をゆっくりと大きく頭上に押し上げます。
- ③ひじを伸ばしたまま、右・左に少し曲げ、どちらも5秒間停止します。
- ④元に戻し、腕を胸の前に下げる。動作を5～10回くり返します。

※横に曲げるときに真横に曲げ、反動をつけないようにします。

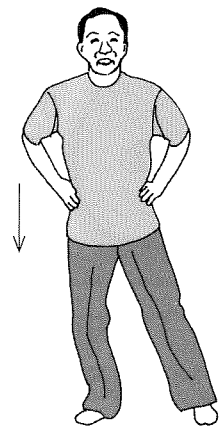


足の筋力をアップする体操

☆片足体重かけ

- ①足を左右に開き、両手を腰に当てます。
- ②両足の裏を床につけたまま、片方の足に体重をかけ、10～15秒停止します。
- ③姿勢をなおし、左右交互に5～10回行います。(足を前後にしても、行ってみましょう。)

※太ももにより強い負荷をかけるためには、伸ばした足のかかとを上げます。



ちょっとした時に体を動かして、気分転換を図りましょう。

脳の健康教室

物忘れの予防など脳を元気にする為には1日数分間、集中して取り組むと、より効果が上がります。

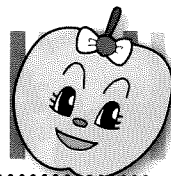
○計算してみましょう。

$32 + 20 = \square$	$23 + 14 = \square$
$18 + 17 = \square$	$29 + 12 = \square$
$13 + 5 = \square$	$11 + 19 = \square$
$36 + 8 = \square$	$7 + 23 = \square$
$15 + \square = 41$	$\square + 24 = 36$
$\square + 17 = 22$	$12 + \square = 20$

○声を出して読んでみましょう。

「熱中症」
「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いものです。
一日1.5リットル以上の水分を摂る習慣づけをしましょう。
屋外での作業には、いつでも飲めるよう水分の準備をしましょう。

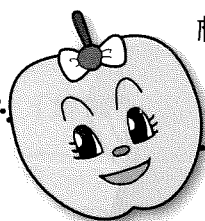
ふじこちゃんのまめ情報



杖を使っているのだけど、危なっかしい。

足腰が弱って杖を使っているけど、くらくらして転びそう。歩行器も良いけど、家の中だと狭く、動きにくくて困っていませんか？

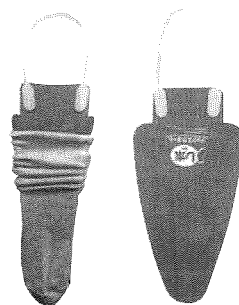
使い慣れた杖の先を交換するだけで、多点杖に変身させることが出来ます。多点杖だと、1本杖より安定感があります。転ばぬ先の杖、歩行に不安があつたら試してみてね！



足に手が届きにくい？

体が硬い、股関節の怪我、腰痛などがあつて靴下をはく時自分の足に手が届かないなんて事ありませんか？

特に股関節の手術をした方は、前屈をすると関節に負担がかかり外れることもあります。いつも誰かにお願いするのも気が引けるという人にはおすすめ！これがあればいつでも一人ではくこと出来るかも！



◎「認知症サポーター講座」を開催したい地域を募集します!!

◎介護予防「出前講座」を希望する地域・団体等を募集中!!

ぜひ講座を開催してみたいという地域・団体等ありましたら、まずは地域包括支援センター(☎65-4155)までご連絡ください。



借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時
(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル

☎0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル

☎0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時
土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

【相談受付時間】

月曜日～土曜日

午前8時15分～午後5時

【住 所】

藤崎町大字常盤字富田67-1

【電話番号】

☎ 65-4155

FAX 65-4159

