

# 介護予防教室のお知らせ

藤崎会場 (藤崎老人福祉センター)	9月	10月	11月
脳トレ教室	(金): 5日、12日、19日	(金): 3日、10日、17日、24日、31日	(金): 7日、21日、28日
にこ <sup>2</sup> わい <sup>2</sup> 健康教室 (藤崎町文化センター)	(火): 2日、9日	(火): 7日、21日	(火): 11日、18日
らく楽教室 (藤崎町文化センター)	(水): 3日、17日	(水): 1日、15日	(水): 5日、19日
げんき教室	22日(月)、30日(火)	(火): 14日、28日	(火): 4日、25日
脳トレ咲楽ん坊	第4(水): 24日	第4(水): 22日	第4(水): 26日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 12日	(金): 10日	(金): 7日

常盤会場 (常盤老人福祉センター)	9月	10月	11月
脳トレ教室	(火): 2日、9日、16日、30日	(火): 7日、14日、21日、28日	(火): 4日、11日、18日、25日
にこ <sup>2</sup> わい <sup>2</sup> 健康教室	(木): 4日、18日	(木): 2日、16日	(木): 6日、20日
らく楽教室	(水): 10日、24日	(水): 8日、22日	(水): 12日、26日
げんき教室	(木): 11日、25日	(木): 9日、23日	(木): 13日、27日
脳トレ咲楽ん坊	第3(水): 17日	第3(水): 15日	第3(水): 19日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 19日	(金): 17日	(金): 14日

筋力あっぷ教室※ (会場: ときわ会病院)	(金): 5日、12日、19日、26日	(金): 3日、10日、17日、24日、31日	(金): 7日、14日、21日、28日
Action教室※ (会場: Action)			

※筋力あっぷ教室・Action教室は役場介護保険係へ申請し、チェックリストに該当した方が参加できます。

## 食中毒予防3原則

細菌が原因となる食中毒は夏場(6~8月)に多く発生していますが、ウイルスが原因となる食中毒は冬場(11~3月)に多く発生しています。食中毒を予防するには食中毒予防の3原則「**菌をつけない**」「**菌を増やさない**」「**菌をやっつける**」を守ることが大切です。

また、高齢者の方は体の抵抗力が弱くなっており、重症化することもあるので特に注意が必要です。

### 食中毒菌をつけない

- ★原材料・調理器具はよく洗浄しましょう。
- ★調理・食事の前にはしっかり手を洗いましょう。
- ★食材の保存はラップや密閉容器を使用しましょう。

### 食中毒菌を増やさない

- ★冷蔵品は10℃以下、冷凍品は-15℃以下で保存しましょう。
- ★食材や調理済みの食品を常温で放置しないようにしましょう。

### 食中毒菌をやっつける

- ★加熱する食品は中心部まで十分加熱(中心温度85~90℃で90秒間以上)しましょう。
- ★調理器具は洗浄後、熱湯や漂白剤で殺菌しましょう。

**第85号**  
令和7.9.1発行

# 包括支援センターだより

# 9月は

# 世界アルツハイマー月間

(日本での名称は認知症月間)



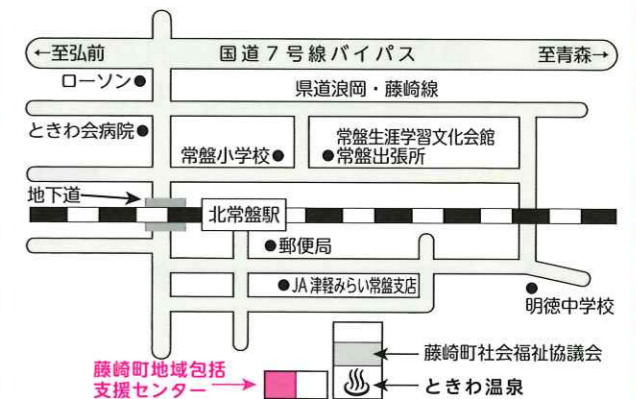
1994年9月21日にスコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されたことを受け、『国際アルツハイマー病協会』が『世界保健機関』と共同で毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』と制定し、9月を『世界アルツハイマー月間』と定め認知症の啓発を行っています。



今回の包括支援センターだよりでは、『**認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らすために**』をテーマに『**認知症**』について考えてみたいと思います。

### 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15分
住所	藤崎町大字常盤字富田67-1
電話番号	TEL 65-4155 FAX 65-4159



# 認知症について考えてみよう



## 認知症は脳の病気です

さまざまな原因で脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障が出る状態で、通常の老化による物忘れとは違います。年齢にかかわらず誰もがなり得る認知症について『自分ごと』として理解が必要です。

## 認知症の人の気持ち

『何かがおかしいな…』と最初に気づくのは本人です。認知症の人は何も分からないわけではなく、誰よりも一番心配で苦しいのは本人です。それぞれが抱える不安や悲しみを理解しましょう。

## 1 どんな症状が起こるの!?… 記憶力や判断力が衰えます。

### 記憶障害

新しい体験の記憶を忘れたり、覚えられない、すぐに忘れてしまう。

### 見当識障害

時間や日付、季節感や自分の年齢が分からなくなってしまう。

### 実行機能障害

計画や手順を考えて、段取りよく進めることが難しくなってくる。

### 理解・判断力の障害

考える速さが遅くなったり、ささいな変化の対応が困難になる。

## 2 認知症が疑われるサイン

チェックリストを参考に早めにサインに気づき、かかりつけ医に相談しましょう。

何度も同じことを言ったり聞いてくるようになった。



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。



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。



今まで出来ていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



以前に比べ、ささいな事で怒りっぽくなった。



財布が見当たらない時など、盗まれたと疑うようになった。



## 3 早期発見のメリット3



### メリット1 早期治療で改善が期待できる

早期に発見することで、治療を始めることができ、改善が期待できることもあります。

### メリット2 進行を遅らせることができる

症状が進行する前に、適切な治療やサポートを行い、進行を遅らせることができる場合もあります。

### メリット3 事前にさまざまな準備ができる

症状が進行する前に本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりするための準備をすることができます。

## 家族や地域みんなができること



### ①見守る

本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

### ②声をかける時は1人で

複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、不安を与えます。

### ③背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。

### ④やさしい口調で

目線の高さを合わせ、やさしい口調でゆっくり、はっきり話すようにします。

認知症への理解を持ち、認知症があっても尊厳と希望を失うことなく、住み慣れた地域の中で家族や仲間等とつながりを持ちながら、安心して自分らしく暮らせる社会を考えてみましょう。