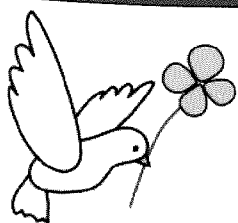


# 包括支援センターだより

第10号 H23. 9. 1 発行

## 認知症サポーター養成講座を開催しています！



～誰もが安心して暮らせるまちづくりのために～

誰もが元気に地域の中で暮らしたいと思っています。最期まで自分らしくありたいと、誰もが望んでいます。でも、認知症になっても今のままの生活を続けるためには、地域の方の協力が必要です。認知症について偏見を持たず、正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい心で見守ることが大事です。

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。慣れ親しんだ地域で、自分の家で暮らしたいと考えている認知症の人への『応援者』です。

認知症になっても安心して暮らせる町づくりをめざして、町内会単位や職場単位で、認知症について学び、安心して暮らせるまちづくりについて話し合ってみませんか？

### 対象者

地域の住民の集まり、サークルや研修会、企業、学校やPTAなど

**時 間** 1時間～1時間30分

開催時間は対象者に合わせる事が出来ます。

**受講料** 無 料

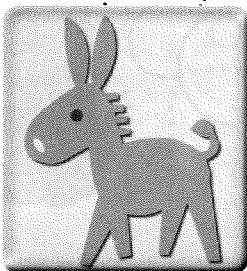
### 内 容

メイトが認知症の正しい知識や具体的な接し方について寸劇などでわかりやすく説明します。

### 申し込み・問い合わせ先

開催予定の1か月前までお申し込みください。

藤崎町地域包括支援センター  
(☎65-4155)まで



## 介護予防「出前講座」を希望する地域・団体等を募集中!!

### 【講座内容】

- 介護予防について（筋力低下予防、栄養改善予防、口腔機能低下予防、認知症予防、うつ予防）
- 介護保険について
- 高齢者虐待について
- 包括支援センターについて
- 成年後見について
- 悪徳商法について

まずは地域包括支援センター（☎65-4155）までご連絡ください。

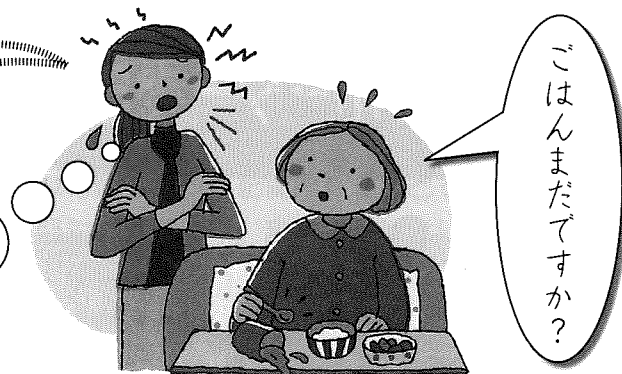


## 認知症の高齢者への具体的な接し方

### 【もの忘れ】

さっき食べたでしょう。  
何回食べるの。

こんなに食べても大丈夫なのかしら？  
近所の人に悪い嫁と思われるかも。

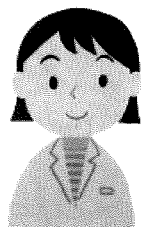


ごはんまだですか？

「ごはんはありません」などは本人を怒らせてしまいます。

ポイントは、話題を変え、「忘れること」を利用することね。

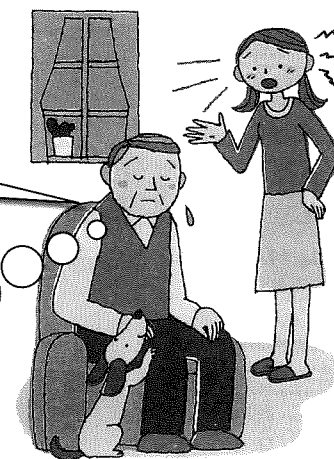
「もうすぐできるから待ってね」とか「ちょっとつくる手伝って」とか言っているうちに忘れてもらうのが一つの手段です。日頃から本人の好きなものを用意しておいて「もうすぐできるから、それまでこれでがまんして」というふうにして機嫌を良くするやり方もあります。本人は忘れていて、今が初めてなのです。根気よく対応しましょう。時には聞き流すことも必要です。



### 【失禁・不潔行為】

わたしではない！

片づけようとしたが、思うようにできなくて、よけい汚れてしまった。

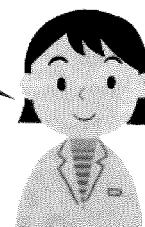


またトイレを  
汚して、  
何度言ったら  
わかるんですか!!

不潔行為の多くは「失敗したことを隠したい」という羞恥心や自尊心のあらわれだとされています。

ポイントは、厳しくしかることは逆効果。

その人の生活リズムで「そろそろトイレかな」と思うときに一緒にトイレに行くといいようです。もし失禁した時も「ちょっとめれたから着替えましょうか」とか「新しいほうが気持ちいいですよ」と言って平静に始末しましょう。



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

青森県立つくしが丘病院内

電話：017-788-2988

老人性認知症センター

藤代健生病院内

電話：0172-36-5181

認知症のひとと家族の会

青森県支部

電話：0178-34-5320



# 介護予防

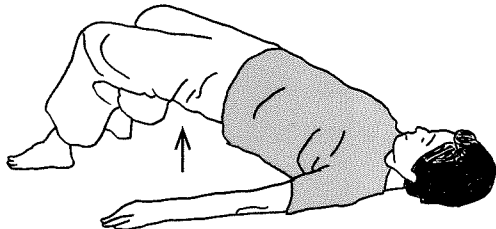
## さあ 動かしてみましょう！

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、朝起きる前、おやすみ前などに行ってみてはいかがでしょうか。

### 腰の筋力をアップする体操

#### ☆あお向け腰上げ

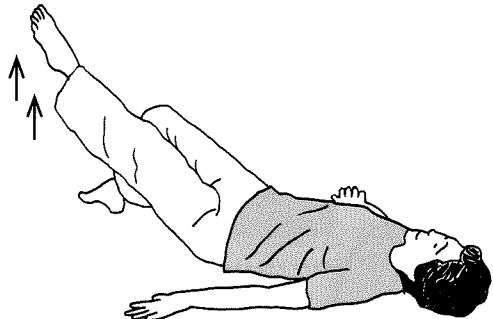
- ①あお向けになり、ひざを立てます。
- ②腰を上方に持ち上げます。
- ③最初は腰を少し持ち上げ、5秒程度停止します。  
※力がついてきたら、腰をしっかり持ち上げます。
- ④ゆっくり戻す動作を5～10回くり返します。  
○腰を上げて肛門を締めるようにすると、失禁予防になります。



### 腹部の筋力をアップする体操

#### ☆あお向け片足上げ

- ①あお向けになり、ひざを立てます。
- ②片方の足のひざを伸ばしながら、ゆっくり持ち上げます。
- ③持ち上げたまま5秒程度停止後、元に戻します。
- ④片足ずつ5～10回くり返します。



※腰痛の人は痛みが強くなるように注意しましょう。

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。

$26 + 14 = \square$

$29 + 20 = \square$

$24 + 11 = \square$

$23 + 18 = \square$

$19 + 7 = \square$

$17 + 26 = \square$

$30 + 3 = \square$

$4 + 24 = \square$

$11 + \square = 29$

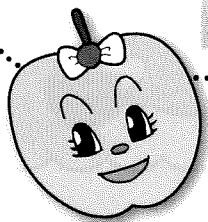
$\square + 14 = 26$

$\square + 27 = 39$

$35 + \square = 38$

○声を出して読んでみましょう。

「モズのはやにえ」  
モズは秋、あき人里にあらわれ、  
するどい声で鳴く小鳥です。  
バッタやカエルなどのえものを、  
木のえだにさしてのこす、  
「モズのはやにえ」といわれる習性を持っています。



初心の頃ばかりで、いつもササガ。快適な眠り方/ナイトです。  
 デッドフロント角裏でニオイを抑え、通気性シートでムレずに快適!

50 (少着用) 1g 13g 23

80 (少着用) 1g 13g 23

120 (少着用) 1g 13g 23

170 (少着用) 1g 13g 23

250 (少着用) 1g 13g 23

快適な眠り方/ナイトです

土曜日：午前9時～午後5時

Map of the area around Hirakawa Station (北常盤駅). The map shows the JR Tokaido Line (JR東海道線) running horizontally. Key locations marked include:

- 常盤小学校 (Hirakawa Elementary School)
- 常盤生涯学習文化会館 (Hirakawa Lifelong Learning Cultural Hall)
- 常盤生涯学習文化会館 (Hirakawa Lifelong Learning Cultural Hall)
- 常盤診療所 (Hirakawa Clinic)
- 藤崎町社会福祉協議会 (Furukawa Town Social Welfare Association)
- 明徳中学校 (Mei-do Junior High School)
- JA津軽みらい常盤支店 (JA Tsukagami Mirai Hirakawa Branch)
- 郵便局 (Post Office)
- ときわ会病院 (Tokiwa Hospital)
- 県道浪岡・藤崎線 (Mitsushima Line)
- 地下道 (Underpass)
- 藤崎町役場 常盤支所 (Furukawa Town Office Hirakawa Branch)
- フーズン (Foods)

The map also indicates the location of the Hirakawa Station area (北常盤駅) and the surrounding residential and commercial zones.