

包括支援センターだより

第24号 H26.1.1 発行

認知症サポーター養成講座を受講して

平成25年10月17日(木)藤崎郵便局において、藤崎・陸奥常盤・十二里郵便局員へ「認知症サポーター養成講座」を開催し、参加した局員から下記のとおりお話を伺いました。



1. 高齢者疑似体験について

身体的なおとろえ、それに伴う気持ちの変化を体感できました。レイアウト、チラシ類の置き方、手続きの用紙の色合いなどを疑似体験することによって危険箇所、不安箇所があることに気付き、お客様ルームの環境を整備する必要性を感じました。

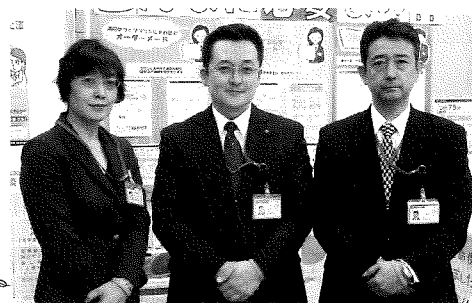
2. 認知症について

私たちは「認知症」について正しく理解し、偏見を持たず温かい目で見守ることが急務だと痛感しました。郵便局としてできることを探求し、相互扶助・協力・地域との連携を行い、地域での支え合いを実践していきたいと思います。



3. 認知症サポーターとして実践できることについて

- ①お年寄りの話を良く聞く。
- ②一つ一つ丁寧に説明する。
- ③目線を合わせてやさしい口調で話す。
- ④相手の言葉に耳を傾けてゆっくりお話しする。
- ⑤自尊心を傷つけないようにする。
- ⑥適切な対応について、郵便局としてマニュアル化する。



藤崎町民の皆様へ

キャラバン・メイトの皆さんの現場体験に基づいたお話はもちろんのこと、そのときの接し方、対応の仕方など、具体的で非常に分かりやすく本当に勉強になりました。これからは認知症サポーターとして、地域の中で認知症の方への呼びかけ、見守りを行いながら、正しく向き合いきちんと対応させていただきたいと思います。

藤崎郵便局 局長 熊谷 健二

宝くじの

当選番号サギにご注意！

みんなで
防ごう

消費者トラブル

⑤

ロト6などの数字をえらぶ宝くじの当選番号を事前に教えてもらうために、高額な情報料などを支払わされたサギが増えており、特にインターネットを利用しない高齢者の被害が増えています。

★宝くじの当選番号が事前に分かることはない！

★このような勧誘の電話はすぐに切る！

★お金は絶対に払わない！

★不安なときは、お金を払う前に相談する！

★日頃から家族や身近な人による高齢者への見守りが大切！



高齢者の消費者トラブルの未然防止や被害拡大の防止のためには、家族や身近な人の協力が不可欠です。日頃から家族やヘルパーなどの身近な人が本人の様子や部屋の変化などに気をつけましょう。

あきらめずに相談しましょう

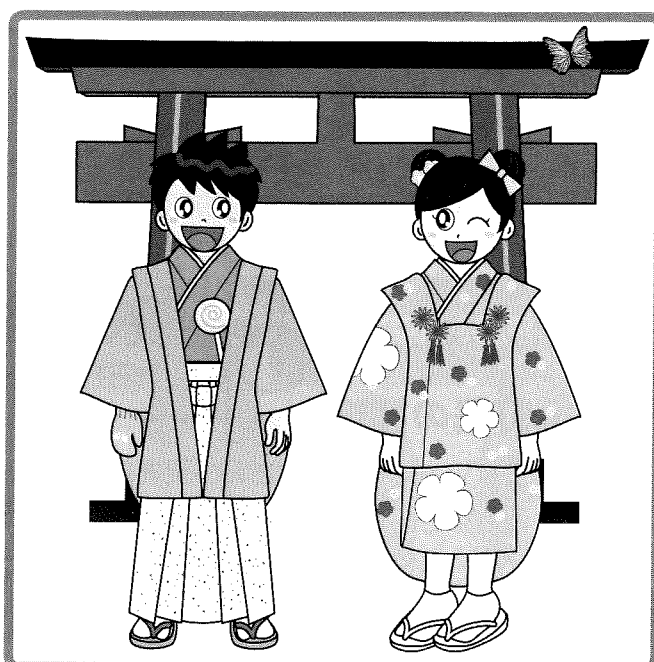
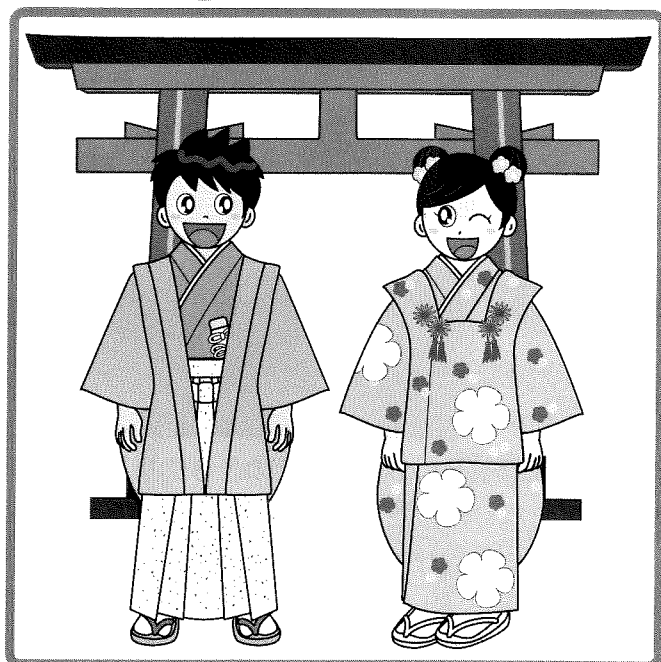
○藤崎町地域包括支援センター ☎65-4155 (8:15~17:00 日曜日と年末年始を除く)

○藤崎町社会福祉協議会 ☎65-2056 (8:15~17:00)

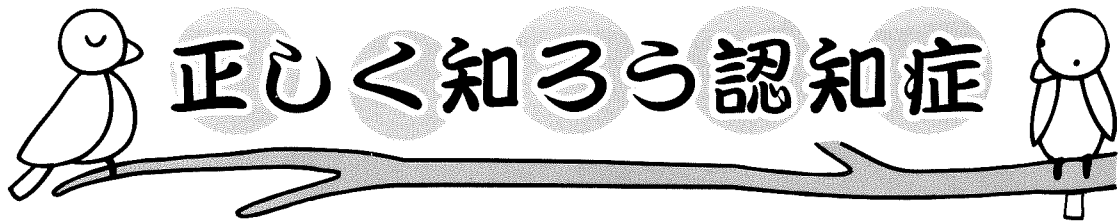
○青森県消費生活センター青森相談室 ☎017-722-3343 (9:00~18:00年末年始を除く)
(土日祝日は10:00~16:00)

脳の健康教室

2枚の絵には、ちがうところが7コあります。見つけたら、右の絵の違うところに○をつけましょう。



答えは、最後のページです。



正しく知ろう認知症

**できている事に
目を向けましょう!**

認知症になると出来ていたことが少しずつ出来なくなっていくます。でも、うまく出来ないからといって全部やっ
てあげると認知症の進行につながります。

① 今どこまでできるのか見極めましょう。

例) 服を着るには、たくさんの工程があります。着る順番がわからない、袖の通し方がわからないなど、何が出来なくなったのか観察してみましょう。

② 時間がかかっても自分でできることは、 自分で行ってもらいましょう。

例) 時間がかかっているようなら「すこし手伝いしましょうか?」と声がけしましょう。

「いない」と返事があったら、「大変なときはいつでも言って下さい」と声がけしましょう。



③ 見守りも大切です。出来た時はほめるようにしましょう。

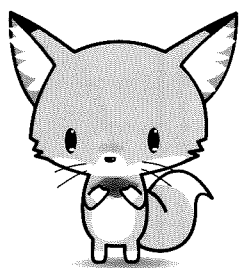
例) 「上手に出来たね」「やっぱり自分でやればあずましいよね」など。

脳の健康教室

○声を出して読んでみましょう。
ご家族の方と一緒に読んでみてはいかがでしょう。

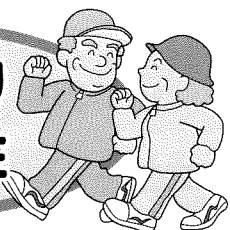
「ごん狐」 ぎつね

の者がたち、白しろい着物きものを着た葬列そうれつ
ちから見みえ始めました。話はなし声こえも
近ちかくなりましました。葬列そうれつは墓地ばちへ
はいって来きました。人々ひとびとが通とおつ
たあとにはひがん花ばなが、ふみお
られていました。
ごんは、のびあがつて見みま
した。兵十ひょうじゅうが白しろいかみしもをつ
けて、位牌いはいをさ
さげています。
いつもは、赤あか
いさつま芋いもみた
いな元氣げんきのいい顔かおが、きようは
何だかしおれていました。



次号に続く

足腰しっかり ハツラツ人生



介

護

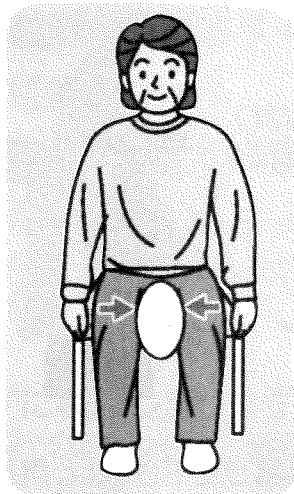
予

防

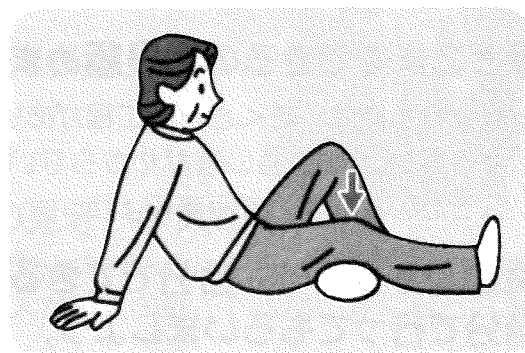
筋力低下やひざ痛・腰痛は、高齢者の自由な活動のさまたげとなる最大の要因です。
ひざまわりの筋肉を強化し、関節への負担を軽くしていきましょう。

◆ひざボールはさみ〈5秒×10回〉

- ①両ひざでボールをはさむ
- ②ボールをつぶすように力をくわえていく



◆ひざボールつぶし〈左右5秒×10回〉



- ①ボールをひざの裏でつぶすように意識しながら力を加えていく

★ボールの代わりに丸めたタオルを使用してもいいです。

★最初はおりをせず少しずつ量をふやし、痛みがない範囲で行いましょう。

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

