

包括支援センターだより

第16号 H24. 9. 1 発行

健康的な生活を送るために



お口の中の手入れをしよう



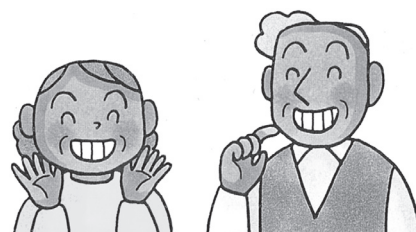
口の中の手入れをていねいに行なうと、食欲が増し、疲れにくくなり、転倒や骨折予防、認知症予防につながります。これをおこたると、おいしく感じない、食欲がなくなる、飲みこみが悪くなるなどのほか、口の中の細菌が肺に入り肺炎になることもあります。



参加者同士で実際に口腔ケアを行ないました

その中から、みなさんが日々できることを紹介します。

そこで7月13日、日々介護にたずさわる介護職員にたいして研修会を開催し、講師の須藤亜須香氏（歯科衛生士）の講義・指導を受けました。



- ①毎食後、歯みがきをする。または、入れ歯を水洗いする。
- ②歯ブラシ・コップなどは清潔に保つ。
- ③自分にあった入れ歯をつかう。時々、歯医者へ行き入れ歯を点検してもらう。

※次号、介護予防コーナーに【口腔ケアについて】を掲載します。

あなたが参加しているサークルやクラブ・団体で、 出前講座を利用してみませんか？

- 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 • 包括支援センターについて • 成年後見について
- 高齢者虐待について • 悪徳商法について

講座の内容や日時については、担当者と相談可能です。お気軽にご相談ください。

でんわ 65-4155 藤崎町地域包括支援センター

高齢者の虐待は、 誰もが直面するかもしれない問題です

みんなで
防ごう
高齢者虐待

③

虐待だと自覚がないままに虐待をしてしまっていないですか…

虐待をしている当事者は、自分が虐待をしているという自覚がないことが多いものです。また、「高齢者のために」と思ってやっていることが、虐待につながっていることもあります。

高齢者への
不適切な
対応の例



- 言ったようにできないので、つい手が出たり、怒鳴ったりする。
- 良いこと、悪いことをわかってもらうために、たたいたりする。
- 高齢者が話しかけても無視する。
- 介護や世話が大変なので、世話をしないでそのままにする。
- 家や部屋の中がゴミや汚物でいっぱい不衛生である。
- 認知症で徘徊するので、部屋から出さないようにしている。
- 高齢者の通帳を管理し、本人の了解なく勝手に使っている。

気がかりなことがありましたら藤崎町地域包括支援センター（☎65-4155）までご連絡ください。
〔誰が連絡・通報したかなど周囲にもれることは決してありません。〕

脳健康教室

秋です。お月見をしています。でも、
なんかおかしいですね。

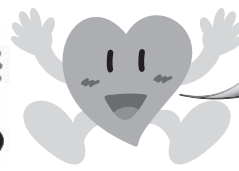
7か所の間違いがあります、探してみ
ましょう。



答えは、最後のページです。



認知症介護のこと



シリーズ3

できることはなるべく自分で行うようにしましょう。介護者が手を出しすぎるとできていたことが、できなくなってしまう

下手な接し方



そんなこと
しなくていいから

汚いわね

違うでしょう

また忘れちゃったの



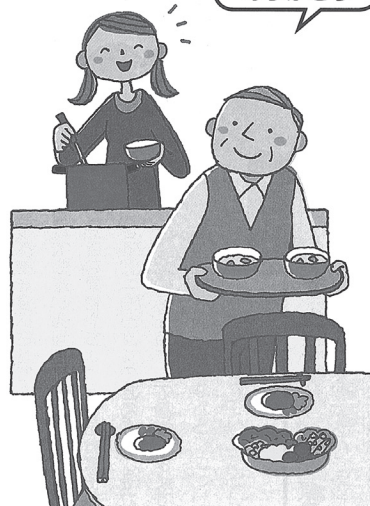
上手な接し方

お願いします

がんばったね

大丈夫ですよ

ありがとう



できないことばかりのようにみえても、昔から習慣にしていた手仕事などは、上手にできることも多いのです。
できることに注目して、さりげなく出番を用意してあげましょう。

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か。

「ごん狐」

雨が上がる^{あめあ}ると、ごんはほっとして穴^{あな}からはい出^だしました。空^{そら}はからっと晴^はれていて、百舌鳥^{もず}の声^{こえ}がきんきん、ひびいていました。ごんは、村^{むら}の小川^{おがわ}の堤^{つみ}まで出^でてきました。あたりの、すすきの穂^ほには、まだ雨^{あめ}のしずくが光^ひかっています。川^{かわ}は、いつもは水^{みず}が少^{すく}ないのですが、三日^{みっか}もの雨^{あめ}で、水^{みず}が、どつとま^{みず}してしまいました。ただのとき^{みず}は水につかること^{みず}のない、川^{かわ}べりのすすきや、萩^{はぎ}の株^{かぶ}が、黄色^{きいろ}く濁^{にご}った水^{みず}に横倒^{よこたお}しになって、もま^{みず}れています。

次号に続く





介

護

予

防

9月になっても急に暑くなった日や夜間、入浴時や湿度の高い日は危険ですので気をめかず、熱中症予防をこころがけましょう。

★熱中症になったら・・

すぐ処置を!★

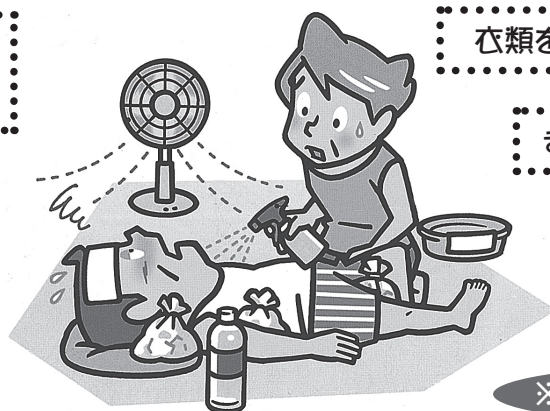
①日かげ・エアコンのきいた
涼しいところへ移動

②体を冷やす

③水分・塩分の補給

扇風機・うちわなどで
風をおくる

氷のうなどをタオルでお
おい首すじ・わきの下・
足のつけ根にあてる



衣類をぬがし、濡にさせる

きり吹きて水を吹きかける

スポーツドリンクなどで
水分・塩分を補給

※意識がない場合は救急車を!

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

