

包括支援センターだより

第18号 H25.1.1 発行

今年も一年、元気に過ごしましょう。 バランスのとれた食事をする！それがコツ！



高齢になると、一般的に食が細くなります。また、好きなものばかり食べてしまいます。栄養バランスのとれた食事をとらないと、体力がなくなり、体を動かすことがあっくうになるばかりではなく、認知症になる可能性も高くなります。

健康に気をつけた食生活を心がけましょう。

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
- 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



介護の負担、かかえこんでいませんか？

高齢者の介護は思った以上にたいへんです。たとえば認知症の高齢者の場合は、なかなか思いが伝わらず、がんばって取り組むあまり大声をあげてしまうことも少なくないのです。

そして介護する人自身が心も体も疲れきり、追いつめられることで虐待が発生してしまうこともあります。「介護と虐待は背中合わせ」といわれるゆえんです。



虐待をさけるために…

介護は長期にわたるため、介護者ひとりでがんばりすぎず、周囲の協力をえたり、さまざまなサービスや制度を利用して、介護者自身の負担を軽減するようにしましょう。

脳の健康教室

2枚の絵には、ちがうところが10コあります。

※1～9までの数字が隠れています。全部見つけられましたか？



答えは、最後のページです。

認知症介護のこと

シリーズ5

やさしくできないのは「心や体が疲れている」というサイン

心や体の疲れがたまっているときは、誰だって人に優しくする余裕などありません。自分を責めるのではなく「つかれているんだな」と自覚して、他の人の手を借りるなど、積極的に休養をとるようにしましょう。



100点満点の介護はどこにもありません

認知症は進行していくことの多い病気なので、以前は出来ていたことがだんだん出来なくなり、その分介護者の負担が重くなって行くのも事実です。理想の介護を求めるのではなく、今、できることを出来る範囲で行ないましょう。

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」

鉢巻をした顔の横つちよに、ま
るい萩の葉が一枚大きな黒子みた
いにへばりついていました。しば
らくすると、兵十は、はりきり網
の一番後ろの、袋のようになつた
所を、水の中からもちあげまし
た。その中には、芝の根や、くさつ
た木ぎれなどが、ごちゃごちゃは
いつていきましたが、
でもところどころ、
白いものがきらき
ら光っています。
それは、ふという
なぎの腹や、大きなきすの腹でし
た。兵十は、びくの中へ、そのう
なぎやきすを、ごみといっしょに
ぶちこみました。



次号につづく



介 護 予 防



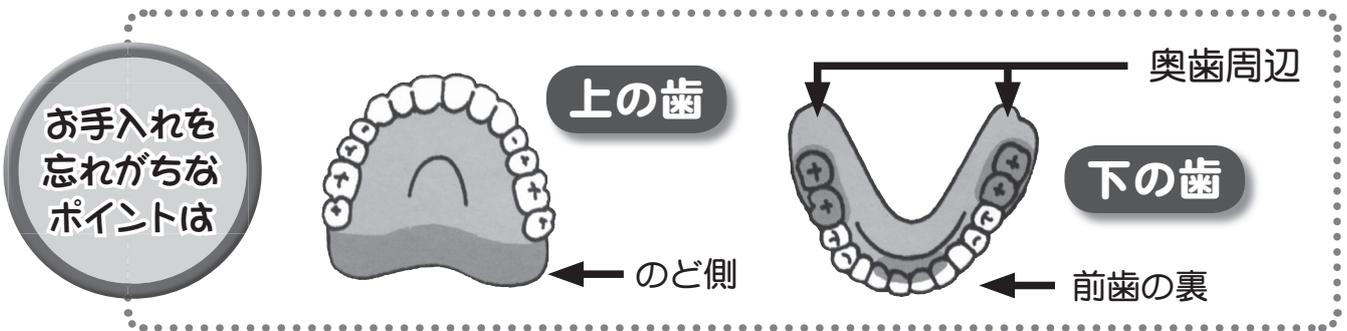
正しい入れ歯のお手入れポイント



- 入れ歯を落として割ってしまったり、流れたりするのを防ぐため、水をはった洗面器の上などで洗います。
- 入れ歯専用のブラシや歯ブラシで洗います。
- 熱いお湯は変形の原因になります。
- 一般の歯みがき剤は入れ歯を傷つけます。



入れ歯にも歯こう（細菌のかたまり）や歯石、茶しぶ、たばこのヤニ、食べカスなどは付着します。清潔にしないと、口臭だけでなく肺炎などをまねき、全身の健康に影響をおよぼします。



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

