

包括支援センターだより

第14号 H24. 5. 1 発行



認知症サポーター増えています

平成23年度は、下記のとおり計7回の認知症サポーター養成講座を開催し、たくさんの方々が認知症について理解を深め、認知症の方や家族の方への対応方法について学びました。

開催団体		
1	常盤町内会	15名 (内 男性3名)
2	若松町内会	17名 (内 男性3名)
3	葛野町内会	22名 (内 男性2名)
4	福島町内会	17名
5	中野目町内会	18名
6	交通安全母の会 藤崎防災クラブ	12名 (内 男性3名)
7	伝馬町内会	9名
合計		110名 (内 男性11名)

平成23年度には110名のサポーターが誕生し、現在藤崎町には308名のサポーターがおります。

国勢調査によると、藤崎町は65歳以上の高齢者が4,402名（高齢化率27.5%）います。サポーター1名で14.3人の高齢者を見守っていることとなります。今後は、男性のサポーターも増やしていきたいと考えています。



認知症サポーターの方には右絵のオレンジのリングを配布しています。これは、“認知症の方を支援します”という意味を示しています。認知症は、家族だけで面倒を見るのが難しい病気です。周囲から出来るだけ多くの支援をしてあげましょう。オレンジリングを身につけている人が、町の中に増えるように今後もキャラバン・メイトの方々とがんばっていききたいと思います。



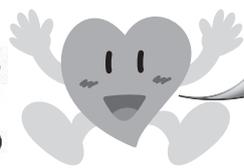
あなたが参加しているサークルやクラブ・団体で、 出前講座を利用してみませんか？

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



認知症介護のこと



シリーズ1

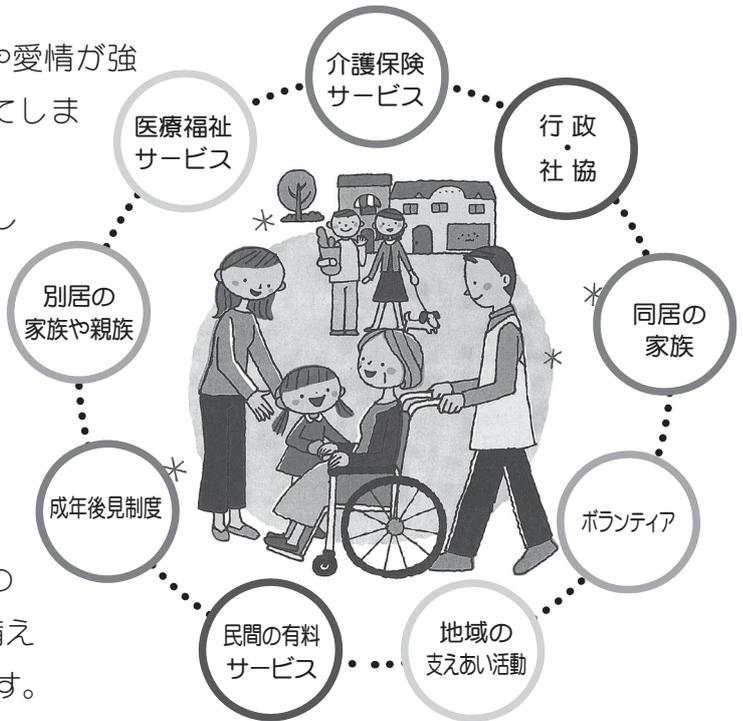
「私が面倒見なければ」責任感の強い人ほど気をつけたい

家族に介護が必要になったとき、責任感や愛情が強い人ほど「私が面倒を見なければ」と思ってしまう傾向にあります。

でも、介護を一人で抱え込むことは、難しく、かつとても危険です。

介護はいつまで続くかという先がなかなか見えないもの。

介護者が一人でがんばりすぎると心身が疲れきり介護する側、される側が共倒れになってしまう心配があります。介護者自身の心身の健康を保つためにも、症状の進行に備えた介護の環境づくりをしていくことが大切です。



脳の健康教室

今回より、間違い探して脳のトレーニングをしてみましょう。間違いは、15か所あります。全部探そうことが出来ましたか。



答えは、最後のページです。

高齢者の虐待は、 誰もが直面するかもしれない問題です



厚生労働省が平成21年度に行った全国調査では、家族などから虐待を受けたと判断された事例が1万5千件以上にものぼっています。この中には32人の死亡事例も含まれています。

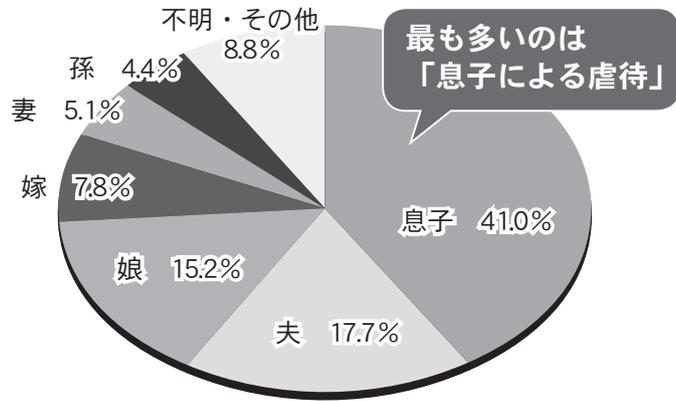
右の図からもわかるように、虐待は介護、特に認知症介護の負担が、虐待と大きくかかわっていると考えられます。

残念ながら虐待数は年々増えています。虐待を早期に発見し対応すること、地域全体で高齢者とその家族を見守り支援していくことがとても大切です。

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。

◎虐待者と被虐待者の続柄



◎被虐待者の要介護認定と認知症の有無

要介護・要支援認定者	68.6%	未申請・その他 31.4%
6割以上に認知症あり	認知症なし	

虐待を受けているのは「要介護状態で認知症」の高齢者が多い

脳の健康教室

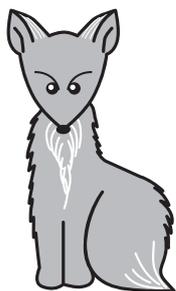
○声を出して読んでみましょう。
ご家族の方と一緒に読んでみてはいかがでしょうか。

「ごん狐」

これは、私が小さいときに、村の茂平と言うおじいさんから聞いたお話です。

むかしは、私たちの村の近くの、中山と言うところに小さなお城があつて、中山さまというおと

のさまが、おられたそうです。
その中山から、少しはなれた山の中に、「ごん狐」という狐がいました。ごんは、一人ぼっちの小狐で、シダのいっばいしげった森の中に穴をほって住んでいました。



次号に続く



介 護 予 防

口のケアをおろそかにしていると、食べたり飲みこむのに苦労し、口の機能がどんどんおとろえ、『口の寝たきり』となります。そしてやがては、全身に悪い影響をあたえるおそれがあります！

『口の寝たきり』を予防する生活習慣が大切です。くちびる、ほほ、舌それぞれの筋力を動かす口の体操を行なうことで、食べものをうまくかむ力ができます。

「口の体操」をはじめましょう

- 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すほめたりする。
- 口を大きく開けて、下を出したり引っ込めたりする。



- 舌を出して、上下や左右に動かしてみる。



- 口を閉じ、口の中で舌を上下左右に動かしたり、ぐるりと回したりする。



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

