

包括支援センターだより

第29号 H26.11.1 発行

『^{くせ}好ましくない^{やまい}いたしなみ』が癖になって止められない病 (^{しへきこうどう}アディクション: 嗜癖行動)

みなさんは、長い間「いたしなみ」としてくり返しているうちに、いつの間にか止められなくなっていることはありませんか？食後にコーヒーを飲むことやタバコを吸う、朝起きたら体操する、毎晩晩酌をするなど誰にでもあります。

しかし、それがアルコールやギャンブル、暴力などの『好ましくないいたしなみ』で、止めようと思いつつも止められず、その程度が激しくなると乱用や依存などの病的な状態となります。



☆アディクションは下記のような状況を生み出します



- 心が病む … 秘密・うそ・自己嫌悪・孤立・怒り・生きがいが無いなど
- 身体が病む … アルコールや薬物依存、摂食障害で身体が病んでしまう
- 家族が病む … 家族のトラブルや家庭内の不和が生じやすい、ストレスに関連した病気が多くなる

9月、藤代健生病院 長尾秋人氏を講師に研修会を開き、町の医療や介護職員、民生委員の方々が参加しました。本人に対し「苦痛を抱えた一人の人間」として向き合い、話を聞き、支えることが大切であり、間違った支援をすると結果的に状況を悪化させてしまうことを学びました。

また、本人・家族同士がアディクション（あるものを特別に好む性癖）について理解を深め、日ごろなかなか口に出せない思いを話すことで少しずつ回復へとつながることを知りました。

藤代健生病院では、本人の作業療法や家族や関係者向けに家族教室を行っています

【お問い合わせ先】

藤代健生病院 作業療法科

電話 0172-36-5181 内線 9018

学ぼう認知症



1) 目先のことに振り回されない⇒症状は変化していきます

- ・野菜作りが出来なくなっても、毎日畑に出かけて何もせずに帰ってくる。
- ・衣類を切ったり、縫い合わせたり、部屋を片付けても直ぐに散らかしてしまう。

認知症の人は、同じことを何度もくり返します。そのうち時間が経つと忘れてしまいます。無理に止めさせようとする、その行動が長引くので危険でなければそのまま見守ってあげましょう。



2) 介護者の心がかがみのようにうつる⇒気持ちを明るくもちましょう

- ・認知症の方の様子を見てみましょう。介護者と同じように心配したり、イライラ怒ったりしていませんか。

認知症の人は、考える力は弱くなりますが、雰囲気を感じ取る力は強くなってきます。介護の負担を軽くし、明るい気持ちで生活できるように協力しましょう。

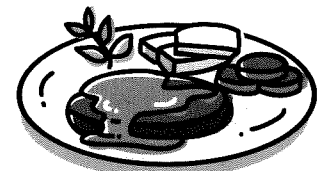


いつまでも食べる喜びを！



お肉を飲み込みやすくする方法です。

- 包丁の刃の反対側や肉たたき器でたたいて柔らかくする。
- 蒸したり長時間煮こむ。
- ひき肉はつなぎを入れて形がなくなるように
良く練りこみ、ふんわりなめらかに。
- 小さめに切って片栗粉をまぶし、ゆでてツルリとさせる。



骨付きチキンのコラーゲンを利用するのも良いですよ。
煮込むとコラーゲンが溶け出て煮汁にトロミがつきます。コシが冷めると、煮こどりとなって固まるので、ゼリーのように食べやすくなります。





精神上的の障がいがある方が利用できる 成年後見制度とは？

成年後見人等は、本人の身の回りのことに目を配り、本人の意思を大切にし、その心身の状態や生活状況に配慮しながら、次のような仕事を行います。

○しんじょうかんご身上監護（生活・りょうようかんご療養看護）

本人の身の上にかかわる契約締結等の法律行為（住まいや教育、医療、介護や施設などの契約や費用の支払いなど）を行います。身の回りの世話をするなど身体介護などはいりません。

○財産管理

本人の財産に損害をあたえないように安全な方法で管理します。
日常生活の金銭の管理を始め、遺産分割や
賃貸借契約など、本人の財産にかかわる
法律行為を行います。



🍁 あたまの体操をしましょう 🍁

☆今回は、たし算とひき算であたまの体操をしよう！
問題をよく見ないとまちがえるよ！

① $3 + 7 = \square$

⑥ $9 - 3 = \square$

⑪ $2 + \square = 15$

② $6 + 9 = \square$

⑦ $15 - 8 = \square$

⑫ $\square + 11 = 37$

③ $12 + 6 = \square$

⑧ $27 - 14 = \square$

⑬ $19 - \square = 10$

④ $16 + 12 = \square$

⑨ $2 + 7 - 3 = \square$

⑭ $\square - 13 = 18$

⑤ $23 + 28 = \square$

⑩ $9 - 4 + 5 = \square$

⑮ $3 + 6 - \square = 1$



介護予防



“あと10分”無理なくからだを動かしましょう

ロコモシンドローム(運動器症候群)は、運動器の働きが衰えることにより、要介護状態になる危険が高い状態をいいます。「もっと運動したいけどなかなか続けられない・・・」「時間を決めて運動するのは難しい・・・」と運動が面倒な方でも日々の生活でからだを動かす機会は、意外とたくさんあるのものですよ。

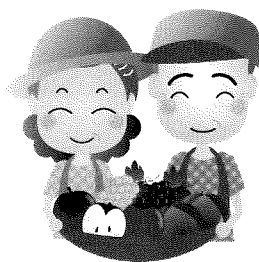
☆部屋の片づけは立ったりしゃがんだり、いろんな動作をする

☆買い物はなるべく早く歩き、荷物を運ぶ！

☆洗濯物を運んだり、干したりの動作をきびきびと！

☆草むしりで指先や足腰をきたえる

☆犬の散歩や孫と遊ぶ



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、法律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 月曜日～土曜日
時 間 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 TEL 65-4155
FAX 65-4159

