

包括支援センターだより

第34号 H27.9.1 発行

健康であることが大切です

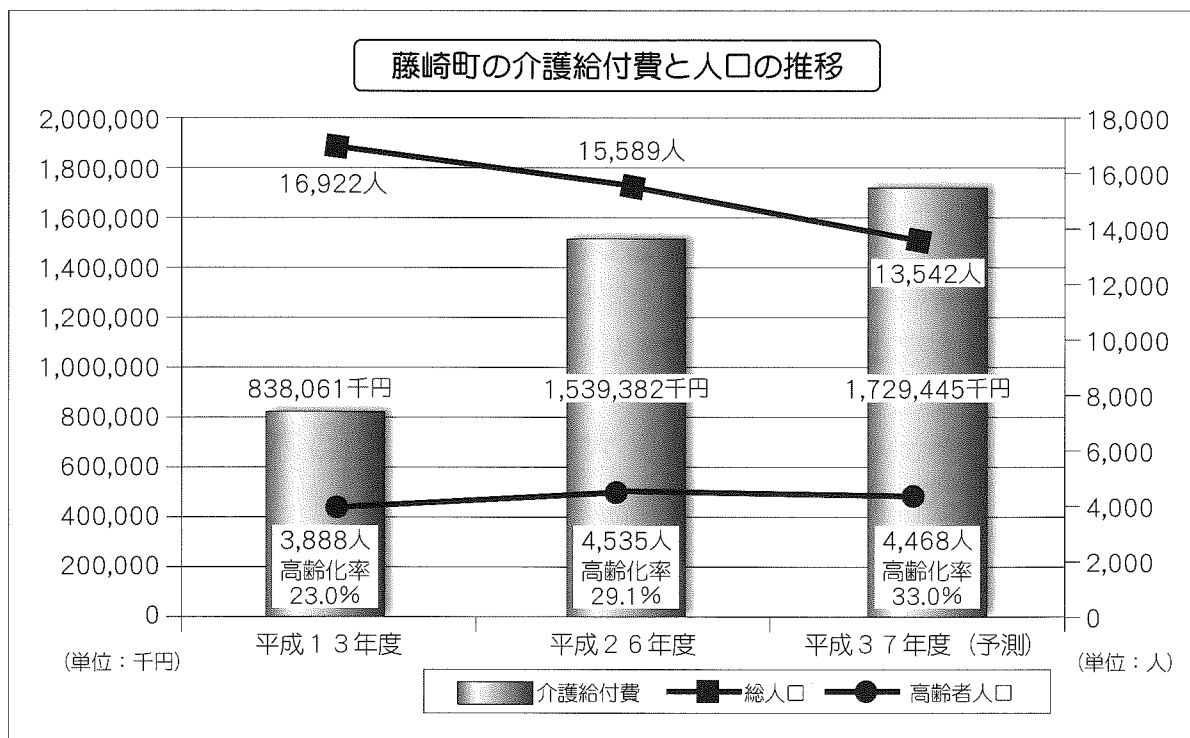
～介護が必要な状態にならないための予防と、
介護が必要になっても状態の悪化予防が「カギ」となる～

介護保険制度がはじまり15年が過ぎました。藤崎町も全国各市町村と同じく介護サービスを利用する人が増え続け、今年度の介護保険料は県内40市町村中9番目に高い金額となっています。



○第1号介護保険料月額

	平成12～14年度	平成24～26年度	平成27～29年度
藤崎町（基準額）	3,050円	5,850円	6,500円
青森県平均	3,256円	5,491円	6,175円
全国平均	2,911円	4,972円	5,514円



資料：藤崎町第6期介護保険事業計画および青森県介護保険の実態

自宅で元気に暮らしつづけるためには、早い時から自分自身が悪くならないための取組みをすることが大切です。また、家族も、地域もそして関係者もそのことを理解し応援してあげましょう。次ページ以降を参考にしてみてください。

学ぼう認知症

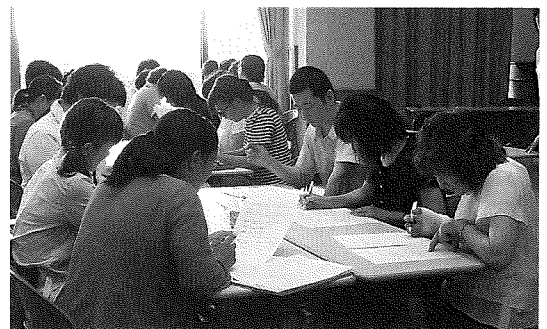


認知症について学習しました

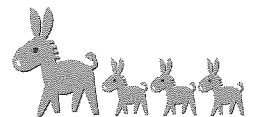
藤代健生病院認知症看護認定看護師の相馬千加子氏を講師に招き、町内の介護事業所職員が「医療と介護の連携と認知症高齢者とその家族への対応」について学びました。

～認知症の方とその家族への支援～

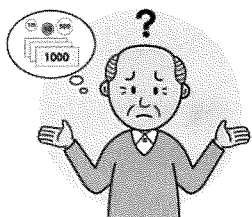
- 認知症について家族がどの程度理解しているのかを確認する。また、正しく理解してもらえるよう支援する。
- 生活への支障を具体的に確認する。
- 本人が変わることは難しいことを理解してもらう。
家族などの係わり方を変えることの大切さを伝える。
- 家族や介護職員、近所の人などみんなでどのように係わるかを確認し共有する。



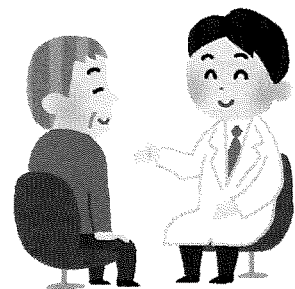
認知症のことで受診する際のポイント



★受診のきっかけは、『あれ？』



- ? 物忘れが目立つ
- ? 人がかわったような言動や行動がある
- ? 時間や場所がわからずとまどう
- ? 今まで出来たことができなくなった など



早めに受診することで、病気であることがわかり、本人や家族の不安や混乱が解消されます。

また、これからの生活を一緒に考えることが出来ます。



★医師に伝える大切なこと

○いつから

- ・1週間前から、2ヶ月前から など

○具体的な状況を、回数、時間帯ふくめて

- ・日に3回、夕方になると…
- ・財布やかばんを1日に3回は探す など

*気になることは日ごろからメモを取っておくと良いでしょう。

認知症のことなど気になることがありましたら、お気軽に包括支援センターやお近くの介護事業所にご相談ください。

『脳トレ教室』を行っています

サポーターといっしょに『^{がくしゅう}楽習』し、また仲間づくりや人と交流することで認知症を予防する教室です。藤崎・常盤地区で各週一回行っています。

～「参加者の声」～

楽習のようす



- * 認知症予防のため勉強したかった。
- * ひ孫といっしょに宿題をするのが楽しい。
- * 日中一人でさびしかったが、みんなとのおしゃべりが楽しい。
- * 引越したばかりだったけど、あたらしい友達ができてうれしい。

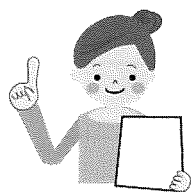
こん談コーナー



みんなで体操



“～脳トレ教室サポーター募集～”



『楽習』を支援し、仲間同士の結びつきを深めるお手伝いをしてくれるボランティアを募集しています。興味のある方は「藤崎町地域包括支援センター ☎ 6 5 - 4 1 5 5」までご連絡ください。



いつまでも食べる喜びを！



～こんな行動は工夫しだいで解決できるかも～

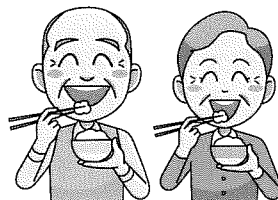
～こんな様子がみられたら～

- ・ 食べ物と食器の区別がつかない
- ・ 食べることに関心を示さない
- ・ 色のきれいなものから食べる
- ・ 目の前にあるものしか食べない
- ・ 1品ずつ食べる
- ・ 食事に集中できない など…



～こんな工夫をしてみても～

- * 食べ物が引き立つ色の食器にかえてみては
例えば、ごはんは色のついた茶碗に盛るなど
- * 食器の色が引き立つ布などをしいてみては
例えば、ランチョンマットなど
- * 食器の数を多くしすぎない
例えば、大きな皿に何品か盛り付ける



『終活(しゅうかつ)』を知ろう ②

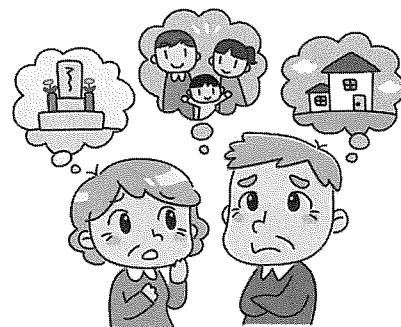
終活：「人生の終わりのための活動」の略。

人生の終わりをより良く迎えるための前準備のこと。

質問：どんなことをするの？

答え：おもにおこなう事がらとして

- ①健康で元気なうちに、あなた自身の葬儀や墓などの準備
- ②家族、親族に迷惑がかからぬよう身の回りの物品の整理など
- ③家族、親族があなたの財産の相続をトラブルも無く進められるために計画を立てておくこと など



* 次回は、『終活』を知ろう③（具体的に行うことについて）です。

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 TEL 65-4155
FAX 65-4159

