

ほうかつセンター便り

☎879-4405

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室 24 番地の 1
(老人福祉センター内)

TEL0973-72-7154 FAX0973-72-5620



認知症 SOS「声かけ模擬訓練」特集



森地区 10/31
参加総数 82 名

声かけ模擬訓練とは・・・

認知症の人が行方不明になったという設定のもと、地域住民・関係機関が協力し、グループに分かれて行方不明になった人を捜索しながら、認知症の人への声かけ等の対応方法を学びます。「本人の気持ちに配慮した声かけや見守り」「地域のネットワークを活用した情報伝達の流れ」など、訓練を通して体験し、認知症への理解を助け、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目標に行っています。

玖珠地区



アンケート集計抜粋（回答 43 名）

- 来て良かった(79%) 難しかった(20%)
- 認知症への理解が深まった(86%)
- 今後も訓練を行った方がよい(93%)

＜参加者の声＞

- ・最初の声かけが難しい
- ・続けていくことが大事
- ・自分のこと家族のことと思った



森地区



アンケート集計抜粋（回答 58 名）

- 来て良かった(84%) 難しかった(10%)
- 認知症への理解が深まった(86%)
- 今後も訓練を行った方がよい(93%)

＜参加者の声＞

- ・声をかけるのに勇気がいった
- ・防災にも効果あり、定期的に行うとよい
- ・住んでいる地域を知れた
- ・班の人と知り合いになれた（多数）



☆声かけのポイント“3つの「ない」”☆
驚かせない 急がせない 自尊心を傷つけない

～認知症の方への具体的な対応方法～



❀ ゆっくり近づいて相手の視野に入る

～認知症の方は視界が狭くなると言われています。突然視界に現れる事は避けましょう～

❀ 数人で取り囲んだりせず、なるべく一人で声をかける

～複数で囲むと不安や恐怖心をあおります。できるだけ1人で声をかけましょう～

❀ まずは笑顔であいさつ

～特に最初に話しかける時は自然に優しく笑顔で語り、不安を与えない様にしましょう～

❀ 優しくわかりやすい言葉で、ゆっくり穏やかに話しかける

～言葉を理解するスピードや聞き取れる声量、音域を意識してゆっくりと話しましょう～

❀ 答えを急かさず、相手に合わせて待つ

～急かされたり複数の問いを苦手とします。相手の反応を伺いつつ話を進めましょう～

社会福祉士時事コラム



あなたを狙う！消費生活問題

消費生活問題をご存知ですか？点検商法や催眠商法などの悪質商法で、高齢者を中心に高額な買い物や契約などを結ぶことで多くの被害が発生しています。県の消費生活相談窓口には昨年度 8,615 件、うち玖珠町は 67 件の相談があり、年々増加しております。このような被害に対し、普段から「私たちは狙われている」と自覚し、悪質商法の手口や対策をしておくことで被害を減らせます。

また地域でお互いに見守りあいながら、普段と違う様子や態度など少しでも変化に気づいたら、ちょっと声を掛けることで被害を抑えることもできます。自ら知識を得て防衛するとともに、地域で支えあう体制を作ることで被害を受けないようにしていきましょう。

悪質商法の被害にあわないための 5 つの心得

1. 高額の買い物や契約をするときは、一人で判断せず、誰かに相談する。
2. 不必要な訪問販売や勧誘の人は家に上げない。
3. 断るときは「いりません」「必要ありません」とはっきり言う。
4. 「甘すぎる話にはワナがある」と疑ってかかる。
5. 「困った」「心配だ」というときは、できるだけ早く相談窓口に連絡をする。



冬場の生活アドバイス “ ヒートショック ”

ヒートショックとは、12 月から 2 月の冬場に多発する急激な温度差によって体に起こる影響のことで、血圧変動により脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

安全に入浴する前に、以下の点に注意しましょう。

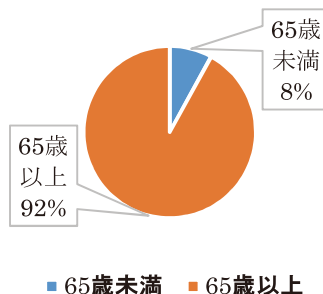
- ①. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②. 湯温は 41 度以下、湯に浸かる時間は 10 分までを目安にしましょう。
- ③. 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④. アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤. 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑥. 入浴者は入浴する前に家族に声をひと声かけ、家族はいつもより入浴時間が長い時には入浴者に声掛けをしましょう。

部屋の温度：15 度以上、28 度以下

洗面所・浴室・トイレの温度：冬季で 20 度以上

暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズを活用して、厳しい寒さを元気に乗り切りましょう！

平成28年 家庭の浴槽での溺死者割合



冬場の生活アドバイス “ 脱水 ”



見逃さない☆脱水のサイン

- ・皮膚の乾燥
- ・皮膚にシワが増える
- ・皮膚のかゆみ
- ・おしっこの色が濃くなる
- ・舌や唇の乾燥

冬の室内は暖房器具などの使用により湿度が低下します。湿度が低下すると体から水分が失われます。

気温が下がり暖房を使用する機会が多い冬場は、知らない内に体の水分を失うので脱水に注意が必要です。

入浴後と起床時には特に水分が不足しがちです。入浴前後や就寝前起床後は意識して水分をとりましょう。

寒くなるとおしっこの回数が増えたりしますが、常温や暖かい飲み物で水分摂取するとトイレへの影響は少ないと言われています。冬場も夏場と同じように意識して水分補給を心がけましょう！

お気軽にご利用ください

地域包括支援センターで利用案内

☀️地域包括支援センターってどんなトコ？

地域包括支援センターは、高齢者やそのご家族または生活を支える方々のサポートをしています。介護や健康・医療など様々な面から専門の職員がかかわり、相談対応や手続き、介護予防や社会参加など様々な活動の取り組みを行い、皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように取り組んでいます。



センターの行なう主な業務

～皆さんの生活に寄り添い、安心して暮らせるように様々な取り組みをしています。～

◎総合相談事業

総合相談窓口として、お悩みやお困りごとに対し、どのような支援が必要かを把握し、解決に向け関係機関等と連携しながら対応していきます。



◎権利擁護事業

お金の管理や契約に関することに不安があるとき、または虐待などの疑いがある場合、生活の安全を守るために速やかに対応・手続きを進めていきます。



◎包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者の方の状態に応じ、地域や関係者等と連携し中断なく支援を行えるように体制を整備します。そのためにケアマネージャーへの支援も行います。

◎介護予防ケアマネジメント事業

要支援1・2の認定や基本チェックリストで事業対象者になった方に、介護予防の取り組みを提示し、心と体の元気を保ってもらう取り組みをします。

◎認知症地域支援推進員設置事業

認知症の方やその家族へ医療や介護、生活支援サービスが効果的に提供されるように、関係機関などと連携して支援体制の構築を目指します。

◎認知症初期集中支援推進事業

認知症になっても本人の意思が尊重され、安心した生活が送れるよう、医師を含む専門スタッフが早期診断や早期対応に向けて連携して支援を行います。



☀️どんなことでもまずはご相談ください

毎日の暮らしの中で、何かお困りごとや不安、悩みなどはありませんか？一人で抱え込んでいませんか？いつでもどのような内容でもまずはお話をお聞きし、必要に応じてご自宅へお伺いします。また本人ではなくご家族様や身内の方からの相談でも大丈夫です。もちろん費用はいただきませんし、お聞きした内容（個人情報）については決して漏らすことはございません。安心してご相談ください。

玖珠町地域包括センター ☎0973(72)7154【代表】

編集後記

みなさま、新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。今回で第21号の発行となります“ほうかつセンター便り”ですが、紙面を大きく拡大いたしましてお届けさせていただく運びとなりました。これにより玖珠町地域包括支援センターをより身近に感じていただければと考えておりますので、今後ともご指導の程、宜しくお願い致します。(Y)

みなさんの声募集中

ほうかつセンター便りでは皆様からの声を募集しております。紙面に関するご意見やご質問、または福祉に関する疑問など何でもOKです。お気軽に玖珠町地域包括支援センターまでお寄せください。