

高齢者の総合相談の窓口です

包括ふじしま

令和7年2月1日発行
第31号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
(ふじの花荘内)

☎78-2370



認知症を正しく知り 対応のコツを学びませんか？

認知症は脳の病気です。
正しい病気の知識があることで不安を減らすことができます。

対応方法やそのコツを知っていれば認知症のご本人も家族や周囲の人たちも気持ちが軽くなります。

もし、徘徊？と思われる方を見かけたとき、どうしたらいいかわからないのが普通です。思い切って声をかけてみる、そんなきっかけができればとてもうれしいです。

正しく知ることで、予防にもつながります。

「認知症サポーター養成講座」で 知ることができます！



講座は町内会や企業、学校などへ「包括ふじしま」がおじゃまして行います。**無料です**。時間は基本90分ですが、ご相談に応じます。お気軽にお問合わせください！
地域包括支援センターふじしま ☎78-2370

5月29日・6月27日・9月2日・9月25日の計4回、「接客業のための認知症サポーター養成講座」を開催しました!! 地域住民も含め、たくさんの方に参加していただきました♡



参加店舗には、
このシールが
貼ってあります



～社会福祉士からのお知らせ～



高齢者虐待がふえています！

高齢者虐待とは

介護をする人・親族・内縁関係にある人・知人など（養護者）が、何らかの介護が必要な65歳以上の高齢者に対して行う行為のことをいいます。

高齢者虐待が起きる原因は？

介護を1人で担っている、介護疲れ、経済的問題、親子関係などの人間関係のもつれが挙げられます。

特徴として、高齢者、介護者ともに孤立している、密室に近い空間で起きるため発見されにくいなどがあります。



これらはすべて高齢者虐待です！ 自覚や認識の有無は問われません！

- トイレや食事の失敗など、思いどおりにならないと叩く、怒鳴る、無視する
- 部屋に鍵をかけて出られないようにする
- ベッドや車椅子から降りられないようにする
- 必要な食事や水分を与えない
- オムツや衣類を汚れたまま交換せず放っておく
- くさい、汚いなど、侮辱的なことをいう
- 本人の同意なしに、または無理やり同意させて年金などの財産を勝手に使う、土地などの財産を勝手に処分する
- お金を貸してほしいと強くい、無理にまたは勝手に借りていく
- ケガや病気があっても病院などに連れて行かない
- 人前でオムツ交換や着替えをして恥ずかしい思いをさせる、性行為を強要する、その状況を動画や写真に撮る など



まずは相談!! 高齢者虐待かな?と思ったら

- 鶴岡市役所 ☎29-4180（地域包括ケア推進課直通）
- 藤島庁舎 ☎64-5806（市民福祉課直通）
- 鶴岡警察署 ☎28-0110（代表）
- 地域包括支援センターふじしま ☎78-2370
- 各地区担当の民生委員 などにご相談ください!!



今回は認知症の危険因子のひとつと言われている『難聴』についてお話しします。



こんにちは 保健師です!

シリーズ認知症⑤

のう
元気だ脳

のう
弱った脳



認知症の危険因子には、高血圧・糖尿病・肥満・うつ・喫煙・不活動・社会的孤立・教育歴等があります。

特に難聴は他者とのコミュニケーションを取りにくくなり会話がうまくつながらないことから、閉じこもりがちになるだけでなく、耳から入る音の刺激が減ることで脳への刺激が減ってしまい認知症のリスクが高まると言われています。

できるだけ早期から『聞き取る機能の衰え』に気づき、耳に優しい生活(※)を意識する、専門医に相談する、必要であれば補聴器など使用する等、言葉を聞き分ける能力を最大限に発揮することが大切です。



※耳に優しい生活とは、大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない・騒音など大きな音が常時出ている場所を避ける・騒音下で仕事をしている方は耳栓をする・静かな場所で耳を休ませる時間を作る等のことを言います。



認知症あるなしに関わらず認知症について学んだり話せる場

『長沼ゆったりカフェ』今年も開催します♪

昨年は7月、9月、11月に、長沼温泉ぽっぽの湯で開催しました!



脳と体を活性化!
石関健康運動指導士の
わかりやすい指導



自由交流ではお茶を飲みながら
おしゃべりを楽しみました



新薬レカネマブについても
勉強しました



終活8ライフデザインノート
をみんなで作ってみました



開催日や内容が決まったら
広報等でお知らせします。
是非チェックしてくださいね!



お問合せは

地域包括支援センターふじしま (☎78-2370)
長沼地区地域活動センター (☎64-2122) まで



生活支援コーディネーターからのお知らせ



冬こそ貯筋!!

「いきいき百歳体操」がオススメです

新屋敷老人クラブは以前から「いきいき百歳体操」をやってみたくて包括に相談がありました。そこで、市の担当者につなぎ、体験会を行いました。

地域包括ケア推進課からのサポート



市の担当者より説明を受けました

体が丈夫になるようだ

みんなで数をかぞえながら、わいわいと賑やかに体操を行いました。



開始時
・体操指導
・体力測定

開始
1ヶ月後
・栄養講話
・体操

開始
3ヶ月後
・体操指導
・体力測定

開始
6ヶ月後
・口腔講話

「いきいき百歳体操をやってみたくて」「興味がある!」という老人クラブや町内会にはいきいき百歳体操の説明と体験に伺います。とりあえず準備するものはパイプ椅子のような高さのある椅子です。詳しいことは地域包括支援センターふじしまへお問合せ下さい。☎78-2370

東栄地区、渡前地区町内会役員と民生児童委員との地域ケアネットワーク会議（情報交換会）を開催しました!

令和6年7月11日東栄地区、11月12日渡前地区で町内会役員と民生児童委員、地域ケア推進担当者（藤島庁舎市民福祉課、藤島福祉センター、地域包括支援センターふじしま）との情報交換会をそれぞれ開催しました。

民生児童委員の担当地区ごとに分かれ、高齢者などの支援や町内会の連携に関する話し合いが行われ、地域のつながりの大切さを再確認しました。

この地域ケアネットワーク会議は、今後も逐次、各地区で開催していきます。



【東栄地区】



【渡前地区】

