

認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマは、

頭の元気を維持するために

コロナに負けない!!

新型コロナウイルス感染対策から、外出を控え、交流機会が減り、以前に比べ不活発な生活になっている方が多くなっているのではないのでしょうか？

～ 自宅でもできる頭の元気を維持するポイント ～

- ① 運動
密を避けながら、散歩や体操など、1日30分以上を目指しましょう！
- ② 楽しい時間を過ごす
読書や歌を聴くなどの楽しいことを日課にしましょう！
- ③ 会話やコミュニケーション
家族や友人との電話や、マスクを着用し一定の距離をあけ会話しましょう！

認知症の予防だけでなく、進行を遅くする効果も期待できます。
家族や友人など、気になる方がいましたら、ポイントを参考に一緒に取り組んでみませんか？



お住まいの地域を担当する職員です

担当地区

有明町 大町 文京町
 牧場 盤尻 桜森
 恵央町 幸町 柏木町
 美咲野 桜町 駒場町
 白樺町 恵南

恵庭市みなみ地域包括支援センター

編集
発行

たよれーる みなみ ☎(0123)34-8467

FAX(0123)34-8461

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

たよれーるみなみだより 2020年度 冬号

祝 認知症サポーター 1万人達成!!

～住み慣れた地域で、自分らしく暮らせるまちを目指して～

認知症の方やそのご家族が、住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるよう、全国各地で認知症サポーター養成講座が開催されています。
 恵庭市でも、毎年1,000人以上の方々が受講しています。
 昨年12月、若草小学校5年生対象の講座でめでたくサポーターが1万人を達成しました!!



講座の様子



～「共生(ともに生きる)」を目指して～

高齢化が進む中、認知症は身近なものになってきています。
 認知症になっても、単に支えられるだけでなく、社会で活躍し続けたいと願う方は多いのではないのでしょうか。たよれーるでは、認知症の方がご家族や周りの方とともに、いきいきと暮らし続けることができるまちを目指し、サポーター養成講座をはじめ、様々な活動を行っています。これからも、より多くの方に認知症の理解が進んでいくこと、そして、私たちの住む恵庭が、誰もが活躍できるまちとなるように取り組み続けたいと思います。

「話を聞いてみたい」「一緒に何かをしたい」など関心のある方は、認知症地域支援推進員の奥宮までお気軽にお声掛けください。

新しい職員の紹介

昨年12月1日からたよれーる みなみに配属されました、
介護支援専門員の^{さいとう}齊藤 ^{なほこ}奈穂子です。



青森県出身で、就職を機に北海道に移り、早20年以上経ちました。すっかり道産子となり、北海道の美味しい物を食べるのが楽しみです。

これまで、デイサービスや居宅介護支援事業所で勤務し、地域包括支援センターでの勤務は初めてですが、地域の皆さまのお役に立てるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

健康で長生きするための

体力作り ～ 栄養編 ～

ここ最近、体力を維持するためには、運動だけではなく、筋肉を作る良質なたんぱく質をしっかりと摂ることが注目されています。

1日の摂取量の目安は男性60g、女性50g程度の摂取が必要と言われています。

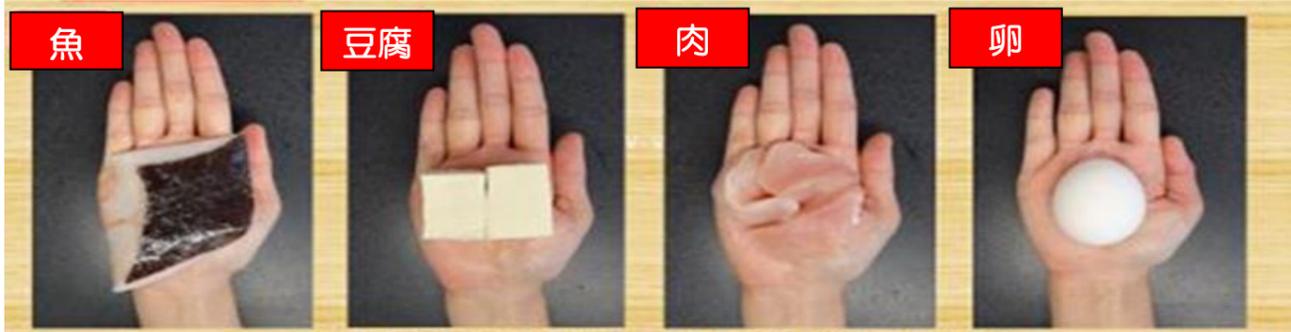


意外に多い!!

毎日の主菜にこれくらい

以下の中から1食1～2品。1日だと4品くらい。

- 肉・魚は片手の手のひらにのる量で厚みは手の厚み程度
- 刺身 5～6切れ
- 豆腐 1/3丁
- 納豆 1パック
- 牛乳 1杯
- 卵 1個
- チーズ 1切れ



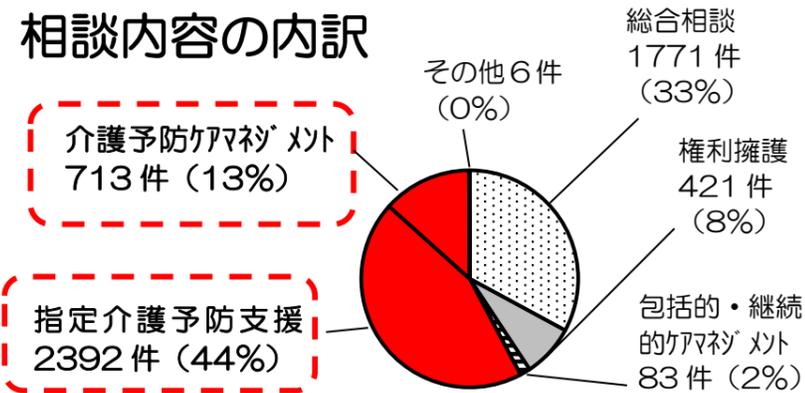
写真にすると、1日の目安は全部でこれくらいです。
ちょっと足りないかな、と思う時には、ツナ缶や鮭フレークを少し足すなどもおすすめです。

* 腎臓病などでたんぱく質の摂取に制限がある方は、医師や栄養士に相談しましょう。

たよれーるって どんなことをしているの？

パート4

相談内容の内訳



前号に引き続き、前年度の相談内容の内訳から、たよれーるの相談対応についてご紹介させていただきます。

“指定介護予防支援” “介護予防ケアマネジメント” とは？

「要支援者」「事業対象者」の方が、介護予防サービス等によって、住み慣れた地域、自宅で自立した生活を継続して送れるようにケアプランを作成し、必要な介護予防サービス等を適切に提供できるように支援させていただく仕事です。

例えばこんな相談…

医師に運動するように言われたけど、どんな運動が良いのかな。

足腰が痛くて、生活が大変になってきた。

腰が良くなるまで掃除を手伝ってもらえるかな。

相談の内容に合わせて…

心身ともに健康な日常生活を送れるように

- 介護保険サービスや民間サービス、地域活動のサロンなどを紹介。
- その方に合った必要なサービスを組み合わせ、ケアプランを作成。

介護予防は、元気な方は元気なままで、介護が必要な方も出来る限り悪くならず、自立した生活を送ることを目的としています。

住み慣れた地域で、生きがいや役割のある生活を送ることができるよう一緒に頑張りましょう！