

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、性格の変化

認知症の初期症状で、「あれ？前よりも怒りっぽくなった？」などと認知症になる前と性格が変わってしまう場合があります。

どんな変化みられるのか？

- 以前よりも怒りやすくなった。
- 頑固になり、他者の意見を聞かなくなった。



怒りやすくなることで、暴言や暴力を振るうようになり、周知の方へ危害を加える危険性もあります。

原因と対応方法

主に感情のコントロールができなくなるためだといわれています。また、認知機能の低下により周囲の状況把握が難しくなり、余計にイライラしやすくなります。

他にも、以前よりもできなくなることが増え、周囲から否定されたり、指摘されることでプライドが傷つき、怒りやすくなるとも言われています。

以前よりも能力が低下しているは本人も自覚しているため、できないことが増えても否定せず、本人に寄り添う対応に心掛けましょう。



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

編集
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ

(0123)34-8467

FAX(0123)34-8561

〒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

2022年度
秋号

完成

えにわささ恵あいマップ～雪の処理編～

昨シーズンは、過去に例を見ないほどの大雪の被害に見舞われ、それに伴い、屋根の雪下ろしや、窓ガラスや暖房の排気口が雪に埋まり困ったことは記憶に新しいところです。たよれーるにも、非常に多くの相談が寄せられました。



恵庭市の「高齢者等除雪サービス事業」では、高齢者や障がい者の方で、自力で除雪ができない方の自宅玄関前から公道まで 1m 幅の除雪を行う事業となっていますが、それ以外の除雪については対応を行っていません。

そこで、除雪に関する相談に対応している市内の事業所や団体の協力のもと「えにわささ恵あいマップ～雪の処理編～」を作成しました。

このマップでは「玄関通路の除雪」「道路除雪の置き雪除雪」「屋根の雪下ろし」「排雪」の項目ごとに情報を分けて掲載しています。本格的な冬が来る前に、早めの準備にご活用ください。

Information for NPO法人恵庭市民プラザアイル (TEL: 0123-39-3355), 公益財団法人恵庭市シルバー人材センター (TEL: 0123-34-0311), and 生活支援あいよ (TEL: 0123-29-3393).

【配布場所】
たよれーる みなみ
と社会福祉協議会
で配布しています。

お気軽にお問合せ
ください。

報告 めざそう！認知症にやさしいまち 恵庭！

認知症の方々が住み慣れた恵庭で自分らしく暮らせるよう、多くの方に認知症の理解を深めるため、ドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いします」上映会と認知症疑似(VR)体験会を開催しました。

当日は、映画に300人を超える方々が来場し、認知症疑似体験会では、約60名の方が参加してくださっています。



映画では、ドキュメンタリーだからこそ見られる、リアルな認知症の症状や家族の葛藤。体験会では、いないはずのものが見える幻視や目の前にある階段がとても急な角度に見える視空間認知障害などの体験ができ、普段ではなかなか感じることができない認知症の方の世界や、家族の心情などを見ていただく機会になったと思います。

参加くださった方々からも、「本人に少しでも寄り添えるようにしたい」「家族も大変な思いしていることがわかった」などの感想をいただいています。

今後も認知症の理解を深めてもらう機会を作っていきますので、ぜひご参加ください。



報告 第5回ふれあいミーティング in みなみ

ふれあいサロンは、体操による健康増進、地域住民の交流の場として活動が行われています。その中で各サロン同士の交流を目的として、みなみ圏域の9サロン団体から16名の方々に参加していただきました。

今回は、恵庭市社会福祉協議会のレクリエーション用品と恵庭市健康スポーツ課のニュースポーツの体験を実施。初めて体験するレクも多くあり、「自分のサロンでも体験会をしたい」というお声もありました。



体験後には、グループに分かれ、自由な情報交換を行いました。百歳体操以外の活動内容やサロン活動の悩みなどの話題の他、サロン同士でアドバイスをし合うなど、活発な話し合いの場となりました。

今後もふれあいミーティングを開催します。是非、ご参加ください。



健康寿命を延ばそう！！ その3 ～頭もからだも元気に介護予防～

たよれ一では、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で、安心して生活していただけるように、恵庭市と情報を共有し、皆さんの健康の傾向をみています。前回に引き続き、脳や腎臓の病気、高血圧を予防するため、具体的な方法をお伝えします。



今回は『減塩のポイント』をご紹介します。

1日にとる食塩の量の目安は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満とされていますが、調味料を減らすだけで達成するのは、なかなか難しいのが現状です。そこで、使い方の工夫や別の味・香りを活用することがおすすめです。

【調味料は、減塩のものを】
25%カット、50%カットなど、いろいろ市販されています。

【調味料は、かけずに“つける”】
実際に味を感じる舌に触れるところにだけ味をつけます。

【だしを効かせる】
昆布、煮干し、椎茸などを利用。
市販のだしには、塩分が含まれているので注意が必要!!

【味付けにメリハリをつける】
全部減塩だと味気ない時は1品だけしっかり味をつけて。

煮物：しっかり サラダ・和え物：ひかえめ

味噌汁：ひかえめ

【酸味や香り、香辛料を効かせる】
酢や薬味、スパイスなどで、味にひと工夫。

健康な体は毎日の小さな習慣の積み重ねで作られていきます。まずは、できそうなことを一つ、生活に加えてみてはいかがでしょうか。