

# 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、**見当識障害**

見当識とは、自分が置かれている状況、たとえば年月日、時間、季節、場所、人物などの状況を正しく認識する能力です。見当識に障害が起きると、今日は何月何日か、今が何時か、今自分がどこにいるのか、誰と話をしているかなどが正確に認識出来なくなります。

### 時間や季節がわからなくなる

今日の年月日や曜日、時間、季節を間違える事が多くなります。そのため、遅刻をする、外出の準備ができない、季節に合った服装を選ぶことができないなどの症状がみられます。

### 場所がわからなくなる

通い慣れた店までの道順が分からなくなる、外出した際に、自分がいる場所がわからなくなり家に帰れなくなる等の場面が増えます。場所への認識も薄れ、病院に行っても病院だと認識出来ないといったことが起こります。また、家の中でもトイレの場所、自分の部屋などを間違えるようになります。

### 人がわからなくなる

家族や親戚、友人であっても認識できない場面がふえます。また、孫を子と認識するなど、相手と自分の関係を間違える事もあります。

関わる際、「失敗を責める」「否定する」「行動を制限する」等のことは、本人にストレスをあたえ、症状が強くなったり、進行を早める可能性があります。まずは、本人の思いに耳を傾け、穏やかに関わる事が大切です。時には、介護者がストレスにならないよう、少し離れ見守ることも必要です。

## 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**

〒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)

☎(0123)34-8467

FAX(0123)34-8561

# たよれーるみなみだより

2024年度

冬号

## ひとりの困りをみんなの力で解決！！

2025 年は団塊の世代の方が75歳以上の後期高齢者になる年であり、高齢者が住み慣れた地域で暮らすための「地域包括ケアシステム」を構築する目途とされた節目の年でもあります。

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯では、他の世帯に比べて電球交換やゴミ出しなど、生活の中でちょっとしたお手伝いが必要となってきます。また、子育てに悩む



親御さんや子どもが留守番する家庭、地域の生活に慣れず戸惑う外国籍の方なども、高齢者の方とは違う、ちょっとした困りごとを抱えて過ごしていることがあります。これらは地域の中での**つながり**や、自分たちができることを提供し合う「お互いさまの関係」で解決できる部分も多くあります。

1人が抱える困りごと、住民同士の**つながり**でたくさん集まると地域共通の解決すべき課題となります。人が集まると日常の気遣いが生まれ、孤立の防止や防犯・防災など普段の暮らしに還元されます。

## 地域の**つながり**を作りたい！

これからの時代、自分たちが住み続けたいと思うまちは、自分たち主体で形づくりします。そのためには、各所との話し合いが欠かせませんが、住民主体は「住民まかせ」ではありません。たよれーる みなみは話し合いの場づくりを支援しています。「こんなことをしたい」「したいことが



あるけれど何から始めるとよいか分からない」「1人では難しい」という方は、たよれーる みなみまでご連絡ください。一緒に話をするところからはじめていきましょう。



## 民生委員・児童委員懇談会を開催！ ～安心して相談できる地域を目指して～



たよれーるみなみでは毎年、民生委員児童委員の方々と懇談会を行っています。今回は、たよれーるの職員から「恵庭における認知症の方への取組みと事例」を話題提供させていただいた後、グループに分かれて交流しました。参加者からは、関係機関との連携に関することや、日頃の活動を通しての工夫・困り事などについて、貴重なお話を伺うことができ、大変有意義な会となりました。



今後も、地域の身近な相談役である民生委員の方々とともに、皆さまが安心して相談できる体制を作っていきたいと思えます。

## 恵庭市 SOS ネットワーク声掛け訓練 安心して出かけられるまちを目指して

恵庭市には、認知症がある方や障がいがある方が、道に迷うなどして家に帰れなくなった場合にできるだけ早く発見できるよう、SOS ネットワークという取り組みがあります。

今年は地域の要望を受け、SOS ネットワークの活動の一環として、声掛け訓練を実施し、市民の方々とネットワークの構成メンバーが20名ほど参加しました。



訓練では、認知症の方が道に迷った場面を想定し、基礎知識や声掛けのポイントをお伝えした後、道に迷った方を演じた職員に対して、声をかける練習を行いました。参加者からは、「以前実際に道に迷っている方に声をかけたこと

があるが、うまくいかなかったので良い練習になった」「声をかけたくても不安でできなかったが、少し自信がついた」などの感想がありました。

今回の訓練以外でも、たよれーるでは出前講座で、対応方法などについてお伝え出来ますので、希望される方はお気軽にご連絡ください。いつまでも安心して出かけられる恵庭を作っていきましょう。

## その4

## 介護と低栄養のふかーい関係



たよれーるでは、担当地区の皆さんが健やかに過ごせるように、健康状態についてのデータを恵庭市と情報共有しています。今回は、効果的に栄養をとるために大切な、お口のケアについて、お伝えします。

### しっかり噛んで飲み込むことは、栄養を吸収するために大切です。

私たちが口に入れた食べ物は、口の中で噛んで小さくなり、唾液と良く混ざった状態で飲み込むことで、栄養として体に取り込みやすくなります。



恵庭市の高齢者の方は、80歳以上で20本以上の歯が残っている方の割合が、全国平均よりも高くなっています。

一方で、たよれーるみなみの圏域では、「むせやすい」「噛みにくい」「口が渇きやすい」など、口の機能の低下のリスクがある方が、市内の平均にくらべてやや多くなっています

### 自覚症状がなくても…歯医者さんは強い味方♪

○よく噛んで飲み込むためには、口の周りやのどの体操が効果的です。

○歯医者さんで、歯や歯ぐき、入れ歯の調子をととのえておくことで、

噛み合わせが良くなり、体操もしやすくなります。

○よく噛めることが刺激となって、唾液の出が良くなり、飲みこみやすくなることも期待されます。



症状がなくても定期的に歯医者さんに通いましょう！

口の中の健康を保つことができ、低栄養の予防、介護予防につながります！

### 知ってた!?無料で歯の健診ができるんです!!



恵庭市では、75歳以上の方は「後期高齢者歯科健診」として、年に1回まで無料で歯の健診が受けることができます。対象となる方は、毎年5月頃に、市役所から申し込み用紙が発送されています。

気になる方は、市役所国保医療課（☎33-3131 内線 1167・1168）まで、お問い合わせください。

※治療が必要な場合は、治療費がかかります。