

地域包括支援センターだより

発行 尾鷲市社会福祉協議会 尾鷲市地域包括支援センター
〒519-3618 尾鷲市栄町5-5 (尾鷲市福祉保健センター内)
TEL 0597-22-3003 FAX 0597-22-3402



第25号
だにゃあ

発行月 平成31年2月

～認知症ケアパスが出来ました！～

本人や家族が認知症について正しい知識をもち、医療・介護・地域社会などのさまざまな資源やサポートを上手に活用しながら、安心できる認知症ケアにつなげられるよう、認知症のタイプや症状、認知症の状態に応じて受けられるサービス、認知症の方への接し方などの情報を掲載した「認知症ケアパス」を作成しました。

認知症について知りたいと思った時、自分や家族がもしかしたら認知症かも…と心配な時、また認知症の人にどのように接すればいいのか迷った時に「認知症ケアパス」をお役立てください。

※尾鷲市や本会のホームページ上からも閲覧できますので御活用下さい！



～事業紹介～

こもれびカフェとは・・・？

地域には認知症など様々な理由で外出が難しくなった方もおられますが、そういった方々も、気軽に立ち寄り、くつろげる場所を目指して『こもれびカフェ』を開催しております。地域住民や福祉関係者などどなたでも参加可能です。現在は不定期開催となっており、今年度の開催は終了しましたが、また来年度も開催予定ですので、ぜひご参加ください。

詳細等気になる方は地域包括支援センター(0597-22-3003)にご連絡ください。

第2回こもれびカフェ

平成30年12月6日(木)に福祉保健センター1階で木許祐美代さん(笑いヨガ・アロマ講師)を講師にお迎えし、こもれびカフェを開催いたしました。今回は10名程度の方がカフェに立ち寄られました。参加者からも「知らない人と仲良くなり嬉しかった」「本当に楽しかった、次回も参加したい」など嬉しいお言葉をたくさんいただきました。

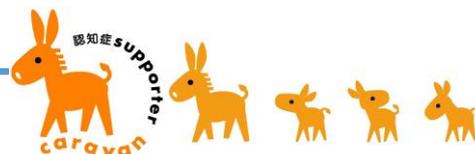


～認知症サポーター養成講座～

近所の人や商店、郵便局、銀行、交番など地域で働く人達が、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困ったときに手助けしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で生活することが出来ます！

尾鷲市では、現在2千人を超える認知症サポーターの方がいます。ぜひ自分もサポーターになりたい！という方は「認知症サポーター養成講座」を受講してください。講座を受講すれば、どなたでもサポーターになることが出来ます！

出張講座も行いますので、開催してほしいという団体や会社などがありましたら、お気軽にご相談下さい！



～包括豆知識！～

寒い日が続いていますね！皆さん『ヒートショック』という言葉は聞いたことありますか？よくお聞きする言葉だと思いますが、少し調べてみましたので皆さんに情報提供させていただきます！！

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身体に起こる影響のことで、血圧の急変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。また、入浴中に亡くなってしまう方は全国で年間約1万4000人と推測されていますが、その原因の多くはヒートショックだといわれています。



そこで、安心した生活を送るために、入浴する際は以下の点に注意してみましょう！！

- ① 入浴前に脱衣所や浴槽を暖めましょう。
- ② お湯の温度は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 食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ アルコールが抜けるまで入浴を控えましょう。
- ⑥ 精神安定剤、睡眠薬などの服薬後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑦ 入浴者は入浴する前に家族に声をかけ、家族はいつもより入浴時間が長いときには入浴者に声掛けをしましょう。

適温 : 部屋・浴室・トイレ・・・15度～28度以下
洗面所 ……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、厳しい寒さをのりこえましょう！

