

看(カン)護小規模多機(タキ)能型居宅介護

認知症高齢者への声のかけ方練習で、支え合う地域づくりに ～認知症徘徊模擬訓練～

ほくと自立支援ホームだより
第19号

あおぞら 壁新聞

2019年(令和元年)
11月15日発行
ほくと自立支援ホーム
帯広市西18条南4丁目15-10
☎0155-36-7723



不審な動きに見てとれる場合

近所を散歩している高齢者の方々をしばしば目に見ますが、何となくきよろきよろして行き先がわからないのではないかと思われ、不審な動きに見てとれる場合があります。その方が、認知症の方でどうして良いのか分からなくなっている可能性もあります。そんな時、近くを通りがかった人が適切な声かけをして、優しく誘導できれば、その高齢者の方もご家族も安心するのではないのでしょうか。

寸劇で実演

見知らぬ人に声をかけることは、いろいろな点で難しい世の中になりました。ですの、相手に不愉快な思いをさせない声のかけ方を学ぶ機会を得ることができました。愛仁園の精鋭スタッフを中心に、カンタキあおぞらのスタッフも協力させて頂きました。声のかけ方の悪い例と良い例を寸劇で実演していただきました。本当の俳優さんのように真剣な演技は、見ている私たちを感動させてくれました。もし自分が認知症高齢者だったら、あのように声かけをしてくれると嬉しいだろうな、と感じました。そして実際に参加者の皆さまに声かけをやっていたいただきました。



帯広市高齢者福祉課
保健師 佐々木裕子さん

認知症 高齢者の実情

SOSネットワークという行方不明の認知症の方を探す帯広市の仕組み



楽しく学んでいく時代

野菜町内会、晴見台東町内会、共和第二親睦町内会の会長さんはいじめ多くの皆さまが参加してくださいました。あいにく当日は雨降り、カンタキあおぞらの4階でおいおいと行いました。認知症が「呆け」と言われていた時代は恥ずかしい病気が扱っていましたが、今では誰でもなってしまう可能性の認知症になり、泣き笑いの中で楽しく学んでいく時代になりました。

みが紹介されました。北海道警察の生活安全課の合田みなみ巡査部長さんが笑顔でその説明をしてくださいましたので、敷居の高い警察を身近なものに感じさせてくれました。帯広市高齢者福祉の佐々木裕子保健師は、帯広市の認知症高齢者の実情を教えてくださいました。

スタッフ紹介 16



カンタキあおぞら
介護福祉士 佐藤郁子
さとう いくこ

いつも優しく、落ち着いた雰囲気を利用者さまやスタッフに安心感を与えてくれます。細やかな気配りや配慮ができ利用者さまにも丁寧に接しており豊富な知識と豊富な人生経験もありとても頼りになります。仕事はもちろんなこと料理も上手で主婦としても日々頑張っている佐藤さん、これからも体調に気を付けカンタキあおぞらを支えてください。(の)

「地域密着教室」のおすすめ

皆さまの地域に出向き、カンタキ・訪問看護・サロン他、介護福祉についてお話しします。

一切
無料
です

日時

土日祝、昼も夜も大丈夫
所要時間1時間程度

場所

どこでもOk
ゴミセン・ご自宅など指定の場所に伺います

申し込み

町内会、老人クラブ、サークル、ボランティア団体等
3人以上のグループでお申し込みください

地域の皆さまへ

この「あおぞら壁新聞」はカンタキあおぞらの活動を知っていただき、皆さまのお役に立ちたいと思い、毎月発行しております。野栄町内会様、晴見台東町内会様、共和第二親睦町内会様、共和第一町内会の皆さまには、各町内会会長様のご了解とご協力をいただき、スタッフが戸別に配布又は回覧等という形でご覧頂いておりますが、迷惑に思っておられる方もいるかもしれません。そのような場合は、ご面倒でも下記までご一報頂けると幸いです。今後もカンタキあおぞらをよろしくお願ひします。

☎0155-36-7777(金子)

是非ご参加ください!!

会場 サロンあおぞら
(あおぞらクリニック4階)



**毎週月曜日は
元気はつらつ体操!!**

日時/毎週月曜 10時~11時30分
※12月2日・23日は午後1時30分から
費用/参加無料
運動靴、飲み水持参

おひとり様お茶会

日時/11月19日(火)・12月17日(火)
各10時~11時30分
費用/1回100円
お茶とお菓子ができます

「カンタキ・健康・がふえ」レポート!!

第33回 ストレスのはなし



十勝リハビリテーションセンター
臨床心理士 齋藤 匠真

ストレスは誰にでもあるもので、特に高齢者に起こりやすいストレスは、身近な人との死別、病気になりやすい、生活の変化などがあると言われています。それは概ね「嫌な出来事」であって、そのことに対する感じ方が、人それぞれ違うところから問題に発展する可能性が出てきます。ではそういったストレスはダメなものかと言うと、どうもダメなことばかりではなさそうです。「ストレスは人生のスパイスだ」と言い切ったハンス・セリエ先生の言葉です。適度なストレスは心を引き締め、過度なストレスは心身にダメージを与えるというところから、多くの対処の仕方のひとつに「考えないようにする」というのを教えていただきました。嫌なことはすぐに忘れてしまいたいということでしょうか。そう言われてみれば考えてもどうにもならない事って結構ありそうですね。持ち越し苦勞や取り越し苦勞をしないということでしょうか？

第34回 高齢になると、トイレに行く回数が増えていくには、理由があります。しかも夜寝ていてもおしっこに行きたくなる方も多いようです。寝る前に水分摂取を控えるという事も、その対策として良いのですが、もう少しメカニズムを理解して対策を考えてみましょう。高齢になるに従って、おしっこを溜めておく膀胱の弾力性が衰えてくるというのです。ゴム風船を使って教えてくれました。膀胱の弾力性が落ちるとおしっこを出し尽くす力も弱ってきますので、残尿感もあります。膀胱の筋肉の弾力性が重要なんですね。ではこの筋肉をきたえることができる良いわけです。そのきたえ方とは「骨盤底筋体操」と言って、肛門を閉める体操です。肛門を身体の中に押し込むようにすぼめます。簡単

おしっこが近い人のためのはなし



十勝リハビリテーションセンター
看護師 山田るり子

ですね。いつでもどこでもできます。たったこれだけで膀胱の筋肉がきたえられていくとは!今すぐやってみましょう。「肛門きゅっ!」ですよ。

ご予約不要!

お茶しながら、健康を維持し、より健康になっていくための交流会

「カンタキ・健康・がふえ」

毎月木曜 2回開催
時間 午後 2:00~3:00
出入り自由!

【今後の予定】

第36回 11/21(木)
「高齢者にとって水は生命」
講師/北斗福祉村 老人保健施設かけはし
看護師 藤田 綾

第37回 12/5(木)
「転倒しないための工夫」
講師/北斗福祉村 老人保健施設かけはし
理学療法士 角張 祐介

第38回 12/19(木)
「知って得する成年後見制度」
講師/北斗福祉村 老人保健施設かけはし
ケアマネジャー 菅野 文寿

お問い合わせ
☎0155-36-7723
どなたでも参加OK!
参加無料!
飲み物も無料♪

街かど相談室 あおぞら

医療・看護・介護・福祉等について何でもご相談ください。

参加無料
予約不要

12月13日(金) 10:00~12:00

場所:あおぞらクリニック
担当:高田康範

総合お問い合わせ ☎0155-36-7723