

認知症の人と家族が地域でつながる

おれんじ通信

発行 常陸大宮市南部地域包括支援センター
※ご意見・ご要望は0295-53-6810(平日・土曜8:30~17:30)

2020年
春号
Vol.1

ご挨拶「はじめまして地域包括支援センターです」

私たちは、高齢者の総合相談や介護(予防)に関する支援を行っています。

また、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことのできるよう取り組む活動として2ヶ月に1回認知症家族同士の交流や相談の機会として「認知症家族のつどいカフェ」を行っていましたが、新型コロナウイルスの猛威により中止が続いている中でも皆さんとつながりたいという気持ちから情報誌の作成に至りました。

少しでも活きた情報が提供できればと思いますので今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

お困りのときは、
どんなことでも
ご相談ください!



新型コロナに勝つ! 看護師から秘訣教えます

世界中に拡大した「新型コロナウイルス」は各々が下記の①~⑤に取り組めば地域での感染予防につながります。

①感染防止に取り組む(下図参照)



マスクをしよう



手を洗おう



うがいをしよう



消毒しよう

②体を動かすようにする

(次ページに運動紹介しています)

③栄養・睡眠をとる

④興味がある&好きな事をする

⑤(電話など)仲間と交流し孤立予防



そして、感染の疑いがあるときは…下記まで

ひたちなか保健所内

「帰国者接触者相談センター」

029-265-5515

(平日9時~17時まで)



目次

P1

◇ご挨拶

◆新型コロナ
ウイルスに勝つ!

P2

◇介護家族の声

◆認知症予防体操

P3

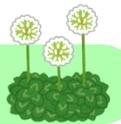
◇特別給付金詐欺

警報発令中!!!

P4

◇認知症予防プロジェ
クトからのお知らせ

◆編集後記



介護者の声「みんなどうしてる？」

2月の家族のつどいカフェ後、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため4月と6月の実施は中止となったため各々で感染の不安の介護の日々を送られていることと思います。そこで、了解をいただいた一部のご家族様から近況やメッセージを掲載します。

U 様

以前は昼夜逆転の生活をしてきた夫だが、1日中寝たきりになった今も味に対してははっきりと意思表示をしてしっかり食べると良く寝てくれます。

今まで家族が声掛けしても声を発さなかったのに、楽しみのデイサービスに行くようになってから「あー」とか「ニャー」とか「もー」と言って動物がいるみたい(笑)。

そのデイサービスの職員も個別対応した内容を家族に説明してくれて対応が優しいので安心して預けています。

T 様

被害妄想が強く、家族も対応に苦勞した母ですが、専門医療機関の退院後、息子の説得にも納得してサービス付き高齢者住宅で過ごせるように。

施設スタッフが退院直前に病院の主治医と面談をして対応を検討したため、併設するデイサービスにも通って穏やかに過ごしています。

K様から 布マスク作ってます

たくさんの手作りマスクを提供する予定です。

提供場所はバンホフやキオスクプラッツですのでチェックしてみてください。

STAY HOME 「家で認知症予防！」

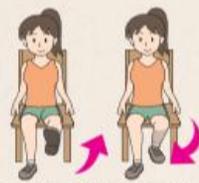
外出したくても自粛モードで自宅で過ごすことが多く、運動の機会が減り筋力低下が心配されます。

刺激のない生活が続くと、認知機能低下につながりますので、ご家族皆様で自宅で簡単にできる体操を紹介します。

**体を動かすことで
頭もスッキリ！
脳活にもつながります。是非お試しください！**

膝痛予防の運動

○ 足ぶら体操 (目安 片足10回)



ひざから下をリズムカルにぶらぶらと前後に動かす

○ 足踏み (目安 片足10-20回)

☆座って行う場合



腕を振りながら足踏みする

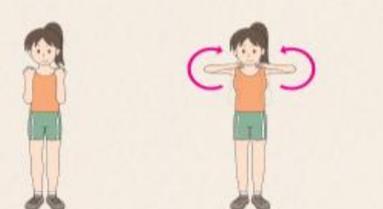
肩の運動

○ 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)



肩甲骨を背中の中心に寄せ3秒から5秒保つ

○ ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)



両手を肩にあて ひじで円を描くように回し肩甲骨を動かす

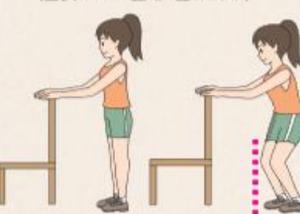
ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



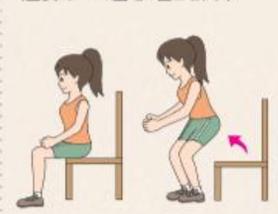
片足を床につかない程度にあげ、背筋を伸ばし、1分保つ

○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

☆座って行う場合 (目安 5-10回を1日2セット)



足を肩幅にひらき、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろす



うちで過ごそう

特別定額給付金を 利用した詐欺に注意！

特別定額給付金を利用した詐欺を未然に防ぎましょう！

事例

市の職員と名乗る男性が自宅にやってきた。

「給付金が支給されるので、キャッシュカードの暗証番号が必要。カードを渡してほしい。」と、自宅に現れた男性にカードを渡してしまった。

対策

- ・市町村や総務省などが、住民の皆様の世帯構成や、銀行口座の番号などの個人情報を電話や郵便、メールで問い合わせをすることはありません。むやみに個人情報を教えないようにしましょう。
- ・不安を感じたときには、家族や身近な人に相談をしましょう。

【困ったときはこちらへ相談を！】

◆特別定額給付金に関するお問い合わせ相談窓口

特別定額給付金対策室（平日8:30～17:00まで対応）

0295-55-9300

◆詐欺や被害に遭ったときの相談窓口

常陸大宮市消費生活センター

0295-52-2185



認知症予防プロジェクトからのお知らせ

認知症予防カフェ 参加者向けニュースレターを お届けします

毎月第四土曜日に開催していましたが、
コロナウイルスの蔓延を受け休止中の
ため、今までご参加いただいた方を対象に、
日々提供していた認知症予防情報をまとめ
た、ニュースレターをお届けすることにし
ました。

自粛生活のような刺激の少ない生活は、
認知症予防にとっては
天敵！ということで月
1回程度ですが、脳ト
レや体操で生活にいつ
もと違った刺激を感じ
てもらえればと思って
います。



Q 認知症予防プロジェクトって？
「認知症予防カフェ」や「家族のつどいカ
フェ」に関する取り組みを推進する専門職有
志の集まりです。

志村大宮病院LINE 介護予防体操 プログラムを ご活用下さい



5月下旬頃から順次、
健康づくりや認知症予
防に関する
お役立ち情
報を志村大
宮病院から
受け取れま
す！！



博仁会LINEのQR
コードを読み込んで
友達登録！



今後のカフェ ご案内 スケジュール

- ◆ 認知症予防カフェ
 - ◆ 認知症家族のつどいカフェ
- どちらのカフェも
当面の間、お休みさせていただきます

開催が決まりましたら
随時お知らせ致します

編集 後記

認知症家族のつどいカ
フェが中止となり、皆様へ
ご連絡させていただいた際
にはお変わりなく明るい声
が聞けたことや「ありがと
う」と言ってくださり元氣
をいただきました。

当たり前にかフェが開催され、皆様と顔を
合わせられた時間が大変貴重であったと実感
しているところですが、皆様
と集える日が少しでも近づ
くよう日々感染予防に努め
てまいります。 (小林)



あなたの街で見守り続ける

常陸大宮市南部地域包括支援センター

介護保険サービス・介護予防・介護施設入所・認知症・
生活や医療・高齢者虐待・成年後見制度などの相談やご案内

地域包括
支援センター



〒319-2261 常陸大宮市上町318-1
(大宮フロイデハイム1F)
0295-53-6810(平日・土曜8:30~17:30)
メールアドレス:nanbu-houkatsu@hakujinkai.co.jp