

いきいき通信

第4号

中川町地域包括支援センター

令和6年度最終号

こんにちは。地域包括支援センターです。

1年間、地域包括支援センターの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。また来年度もみなさんの力になれるよう尽力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

これからのスケジュール

4月

4月は各地区において貯筋体操教室特別バージョン“簡単体力チェック”を行います。

●4/17（木）

- ・佐久公民館 10：30～11：45
- ・4区会館 13：30～14：45

●4/18（金）

- ・5区会館 10：30～11：45
- ・保健センター 13：30～14：45



どなたでも参加できます。参加料はかかりません。

バランス能力・下肢筋力・握力などをチェックします。筋力維持のアドバイスやミニ体操もあります。

活動報告



3/14 第2回オレンジカフェ

オレンジカフェは認知症の方だけでなく、その家族・地域の方・専門職など、誰でも自由に参加し、お茶を飲みながら相談や情報交換ができる憩いの場です。

今回行った講話は…

「知っておきたい 認知症の症状・行動とそのワケ」

認知症見守りサポーターをはじめ、参加者13名と『認知症をよく理解するための9大法則』について、資料の読み合わせを行いました。

認知症の症状には物忘れの他にも『物盗られ妄想』や、『徘徊』、『収集癖』など特徴的なものがたくさんあります。周囲の方はなぜそのような行動になるのか理解し難く不安やいらだちを覚えるかもしれません。でも、その症状の背景には、これまでの人生をどこでどんな風に過ごしてきたのか、過去の出来事が深い影響を及ぼしていることがよくあります。その人を知ることによって、認知症の言動や気持ちを理解する手がかりになります。

◎**夫の顔を忘れてしまう** → 記憶がさかのぼってしまう症状。仮に30代の頃にさかのぼった場合、自分も夫も30歳代と思い込んでいるため、30歳の夫の写真を見せるとわかるが、現在目の前にいる夫は他人と判断してしまう。

◎**徘徊** → 元警備員で、施設の戸締りを担当していたから外にでて見回ろうとする。

◎**収集癖** → 物資が乏しい時代を経験してきたから集めてしまう。

参加者からは「前もってこの話を知っておいたらよかった」「そうはいっても自分は理解できるかな」など様々な感想が出されていました。



貯筋体操教室 4 区会館 12/19、2/20

保健センター 11/22、12/20、1/17、2/21、3/14

令和 6 年度最終日の 3/14 は、オレンジカフェの参加者も体操してくれたため
総勢 16 名とにぎやかな教室になりました！

貯筋体操教室では、参加者に貯筋通帳をお渡しします。1 回参加するごとにスタンプが押され、月に 1 度の参加で約 3 年間 36 回分の貯筋の記録ができます。
12 回参加ごとにプレゼントもあります。

令和 7 年度もみんなで楽しく貯筋して、これからも元気に動けるからだをつくりましょう！！



36 回達成
しました！

新しい職員（亀井さん）と一緒にパチリ！



2 月は理学療法士の寺田さんに来ていただきました。



認知症

に関するお困りごとは 初期集中支援チームまで！

認知症は予防・早期発見・早期対応が大切です

認知症初期集中支援チームとは？

医療・介護の専門職、認知症の専門医で構成されたチームです。

認知症は早期診断・早期対応が重要です。病院の受診や、介護サービスの利用ができていない認知症の方について、できるだけ早い段階で医療・介護サービスの利用に結びつけて、認知症の進行を抑えることを目的に活動しています。

どんなことをするの？

認知症の方（疑いがある方）が、病院の受診や介護サービスの利用ができていない場合等に、在宅生活を継続できるよう、ご自宅にチーム員が訪問するなどして、サービス利用の動機づけや利用の調整、認知症の重症度に応じた助言、介護負担感軽減のための家族への支援等を行います。

どこに相談すればいいの？

認知症初期集中支援チームへご相談・情報提供をお願いします。

<認知症初期集中支援チーム>

役場住民課社会福祉係 TEL01656-7-2813

<上川管内の認知症疾患医療センター>

- ・旭川圭泉会病院 住所：旭川市東旭川町下兵村 252 TEL：0166-37-2810
- ・相川記念病院 住所：旭川市大町 2 条 15-92-16 TEL：0166-51-3421

※「認知症疾患医療センター」認知症の方とその家族が、かかりつけ医や施設、介護事業者と連携し、診察や相談に応じる専門機関です。

認知症初期集中支援チーム



医療や介護の専門職
(保健師、社会福祉士、
介護福祉士、看護師等)



認知症の専門医

訪問



認知症の方のご自宅

その他お困りごとは

中川町地域包括支援センター 01656-7-2813

(役場窓口時間外) 090-5987-5038