

南毛利地域包括だより

いきいき



2021年1月発行 No.33
発行：南毛利包括支援センター
厚木市温水西2-27-38
カーネーションパーク1階
電話番号 046-250-1108
ファックス 046-250-1105
メール hokatsu@tomei.or.jp

新年のご挨拶

センター長 三橋正保

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
と打ちつつも、昨年来のコロナ禍の続く現状にあっては、

めでたさも 中ぐらいなり おらが春

という小林一茶の有名な句が似合う年明けだなあと感じてしまいます。
日々の感染者を気にしなくていい時期は、いったいつ来るのでしょうか？

さて、地域の皆さんの力をお借りしながら、現在、南毛利包括が取り組んでいる「住民主体の地域支援事業」につなげるための地域の話し合いも3年目を迎えます。「これから深めていく」という地域が多いのですが、率先して事業に取り組もうとしている地域もあり、皆さんの地域を思い、地域を憂う真剣な話し合いに立ち会わせていただいているだけで、南毛利は、すごいなあと感じてしまいます。

「他人事(ひとごと)を我が事として思い、考え、行動する」

「おせっかいなおじさんおばさん」

「向こう三軒両隣」

「子どもからお年寄りまで」

こんな言葉が飛び交っています。誰のためにではなく、より良い地域を作っていくために との思いで、議論が続いています。方向性が決まったら、次は担い手を探していくことになり、いよいよ皆さん一人ひとりの出番がやってきます。



地域包括支援センターは 地域の皆様の相談窓口です

例えばこんなとき…

- ・介護保険について、話を聞きたい
- ・足腰が弱ってきたので、手すりをつけたい。
- ・家族が認知症なのかもしれない、どこに相談しよう？

まずは、お気軽にご連絡ください

046-250-1108

電話での相談の他、来所、自宅への訪問もできます。

営業時間：月～金曜 8:30～17:15

土曜 8:30～12:00

担当地区：愛名・毛利台・長谷・温水・温水西・恩名・戸室



いろいろな 認知症の治療法



認知症地域支援推進員 中西千夏

認知症の治療は様々で、治療とともに「ケア」が大切です。医師などが中心となる治療とあわせ、家族を含めた周囲の適切なケア(介護)を行いましょう。なるべく平穏に過ごせるように、本人の立場になって考え、意思を尊重して、その人の尊厳を守る心遣いをしましょう。

お薬を使う方法

薬物療法

症状や進行状況、よってお薬を使い分けますが、認知症の種類によっては服薬がない場合もあります。また、行動・心理症状を軽減させるための薬も処方されます。薬は継続して飲むことが大切なので、認知機能の低下による「飲み忘れ」などを防ぐ注意や工夫が必要です。内服のどんなところが難しいのか、医師に相談しましょう。

薬を使わない治療

回想法

お手玉・ベーゴマ・アルバム写真など、昔の体験を「話す」「聞く」ことにより、脳を活性化させ、メンバーとの関りを通して、コミュニケーションの向上につなげます。

現実見当識練習

時計やカレンダー、季節の花、旬の食材、年中行事に関するものなどを用いて、日時や季節を実感できるように情報を提供することで、混乱や不安を和らげます。

音楽療法

好きな音楽を聴いたり、歌ったり、演奏したりすることで脳への刺激やリラックスしてもらいます。

創作療法

絵を描いたり、物を作ったりすることで、手先を動かし、脳への刺激につなげます。

アロマセラピー

心地よい香りで嗅覚を刺激することで、心身の安定や脳の刺激に役立っています。ラベンダーやオレンジの香りが効果的と言われています。

戸室 小田急住宅 救急のプロによる総合防災訓練 開催



2020(令和2)年10月18日(日)、戸室しみず公園にて、70名程の参加いただきました。

中正博(なか まさひろ) 自治会長からの言葉

『参加された方からは、長年に渡って防災訓練に参加しているが、今年の訓練がもっとも良かった、という声が多数寄せられました。』

特に、東名厚木病院から指導に来ていただいた救護訓練は今までに聞いたことがなかったことが多く、目からうろこであったと大勢の方が言っております。医療現場に携わっている方だからこそ教えて頂けたことだと思いました。』(抜粋)

令和2年度 第2回いきいき健康教室 認知症サポーター養成講座を開催しました



2020(令和2)年10月15日、南毛利公民館にて、認知症に関する講義やDVDを観賞しながら知識を深め、接する方法などをご紹介します。地域住民の方々を中心に23名の参加がありました。

参加者の感想(抜粋)：

・最後にビデオを見せていただいたので、大変わかりやすかったです。

・認知症の方と接するとき、こちらのほうが心に余裕がないと適した接し方ができないので、自分自身がいつも心豊かに過ごせるように努めていきたいです。

編集後記

今号よりリニューアルしたお便りはいかがでしたか？おたよりの名称を「いきいき」とし、皆様により親しんでいただける広報を目指していきます！ご意見などありましたら、お気軽にお寄せ下さい。