

南毛利地域包括 だより

平成 30 年 8 月発行 No.28
発行：南毛利地域包括支援センター
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

ごあいさつ



今年も暑い夏がやって参りました。例年になく短い梅雨で、平年より 22 日早く梅雨が明けました。関東甲信地方が 6 月に梅雨明けするのは観測史上初めてのことです。プールや海には最高の長い夏ですが、連日の暑さで体調も崩しがちです。熱中症や夏バテにはお気をつけ下さい。

また、夏の楽しみといえば、盆踊りや納涼祭ですね。地域包括支援センターでも、地域の皆さまの活躍を拝見すべく、お祭りにお邪魔させていただいております。自治会や地域の団体が力を合わせ、お祭りを盛り上げている様子や、子どもも大人も笑顔で参加している表情を見ると、この地域の仲間に入れていただけて良かった、と感じております。今後も地域のお役に立てるよう頑張るとともに、地域の皆さまの力をお借りしながら、地域包括ケア社会の実現に向けて、一步一步進んで参りたいと思います。

第2回南毛利いきいき健康教室

住み慣れた地域で自分らしく
～エンディングノートと成年後見制度～

近頃、“終活”“おひとりさま”“エンディングノート”このような言葉を聞く機会が増えたように感じます。

皆さんはどのようなイメージをお持ちですか？

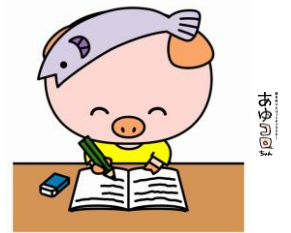
介護が必要になった時、入院や施設入所する時、そしてご自身が亡くなった時、様々な場面で手続きや支払いが必要になります。

そんなときに、本人の財産管理や契約などの法律行為を行うのが成年後見制度です。

ご自分や大切な人の最期をよりよく過ごすための「エンディングノート」についてもご説明いたします。

お気軽にお誘いあわせの上、ご参加ください。

講師 NPO法人人生まるごと支援 トータルライフサポート 三国浩晃 氏
日時 8月17日（金）午後1時30分～午後3時
会場 南毛利公民館 1階集会室
参加費 無 料
持ち物 筆記用具



こんにちは！南毛利地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、厚木市の委託を受けた地域の相談窓口です。相談に費用はかかりません。

電話や来所相談の他、ご自宅へ訪問することもできます。ご家族やご近所からの相談も受付けています。相談の秘密は厳守します。お気軽に相談ください。

ご相談の例

- ・身の回りのことに不安が出てきた
 - ・ひとり暮らしになってもしもの時が心配
 - ・介護保険について話を聞きたい
 - ・悪質な訪問販売の被害にあった
 - ・認知症についての勉強会を地域でしたい
 - ・どこに相談したら良いかわからない悩み事がある など
- 様々なご相談に医療・介護・福祉の専門職が対応します。



住所 厚木市温水西 2-27-38

カーネーションパーク 1 階

電話 046-250-1108

メール hokatsu@tomei.or.jp

担当地域 愛名、毛利台、戸室、恩名、
長谷、温水西、温水（温水の一部を除く）、

営業時間 月～金曜 8:30～17:15

土曜 8:30～12:00

休業日 土曜日午後・日曜・祝日
年末年始（12/30～1/3）



第2回 認知症のことを知っていますか？

認知症についてもっと知りたいという思いで、少しずつ、認知症の事をお伝えします。認知症サポーター養成講座でお話する内容を 中心に、皆様からのご要望に応じて、連載していきます。



認知症地域支援推進員
保健師 中西千夏

認知症ってどんな病気？

色々な原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の動きに不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活する上で支障がおよそ6ヶ月以上継続している状態です。

認知症の種類



アルツハイマー型認知症 (約65%)

・一番多い認知症。脳の機能が全般的に低下。徐々に進行する。記憶障害、空間認知障害、注意・実行機能障害がみられる。

血管性認知症 (約20%)

・脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の動きが失われることで発症。再発を繰り返す事で症状が悪化する。

レビー小体型認知症 (約5%)

・脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症。パーキンソン症状や生々しい幻視が現われるのが特徴。

前頭側頭型認知症 (約1%)

・脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動等がみられる。

その他 (9%)

・クロイツフェルト・ヤコブ病、AIDSなどの感染症やアルコールによるもの。

今回は、

「認知症の症状」

について紹介します！

お気軽に

地域包括支援センターに
ご相談ください。



地域の活動紹介



毛利台ミニデイ「虹の会」におじゃましました！

平成30年6月30日(土)、毛利台地区ミニデイ「虹の会」に参加させていただきました。

「虹の会」は、自治会・民生委員・ボランティアが中心になって運営されています。

10年前に「毛利台老人いきいの家」ができて以来、いきいの家を拠点に活動しています。

しかし、坂の上にある「いきいの家」に来るのが大変との声を受け、年2回を毛利台全体でのミニデイ、その他は自治会単位での開催となりました。そうしたところ、他の自治会の方と会えないのも寂しい、との声を受け、年3回の毛利台全体での「虹の会」の開催に落ち着いたそうです。

この日は参加者全員で気功を体験しました。手を擦って気を感じるところから始め、呼吸法の指導を受けました。その後は、お饅頭と金平糖をお供に、美味しいお抹茶をいただきました。

のどを潤したところで、最後は全員での合唱。参加者、運営スタッフともに、

みんなで大きな声を出して、楽しいひとときとなりました。

気功の先生、お茶の先生、合唱の先生…みなさん毛利台在住の方で、毛利台の皆さんの多彩さにも触れることができた一日でした。



平成30年度第1回南毛利いきいき健康教室 開催しました！



平成30年6月15日に『今日からあなたも認知症サポーター！！』と題して認知症サポーター養成講座を開催しました。

介護老人保健施設の浅野佐久子さんを講師に迎え、大変好評で約50名の方が参加され講義や寸劇から認知症についての知識を深めることができました。

教室を通して、今まで構えすぎていたと考えられていた方や実際に認知症の方と関わる方からは接し方がわかってよかった等の意見を頂く事ができました。今回は2つの寸劇を行いました、様々な場面での対応をもっと知りたいという意見もあり、今後につなげていきたいと思いました。



編集後記

猛暑が続いており、熱中症で病院に運ばれている方がいると、ニュースでもよく報道されています。屋外ではもちろんのこと、屋内でもこまめに水分補給を心がけていきましょう！（わ）

