青森市地域包括支援センター

みちのく便り

平成 27 年 11 月発行　第 21 号

11 月 6 日

徘徊者声掛け訓練

今月号の主な内容

P2　徘徊者声掛け訓練

P3　介護予防教室

P4　かだるカフェ・インフルエンザについて

社会福祉法人　みちのく白寿会　　〒030-0901　青森市港町３丁目６－３
青森市地域包括支援センターみちのく　TEL　017-765-0892　　FAX　017-765-0893
発行責任者
理事長
奈良岡　均
編集スタッフ
佐々木　央　　久慈　淳子　　米内山　幸治　　工藤　誠之　　鳥谷部　奈緒子

東部第９区連合町会
徘徊者声掛け訓練

地域包括支援センターみちのく圏域の６５歳以上の人口は平成２７年６月時点で３９６６人です。そのうち７５歳以上は２１２８人となっており、高齢化率は３０．８９％と年々増加傾向にあります。

また、認知症及び軽度認知障害の比率ですが、認知症の方の数は高齢者の有病率を１５％とすると、５９５名。軽度認知障害の有病率を１３％としますと５１６名の方が軽度認知障害ということになります。

高齢者の３割弱くらいは認知症か軽度認知障害というデータになるのですが、これはあくまでも推計値で実際はその通りとは限りませんが、認知症にならないための予防的な生活が必要であり、認知症になっても地域で安心して生活できることが大切です。

****

そこで、今年も東部第９区連合町会での徘徊者声掛け訓練が行われました。各町会に分かれて声掛けの訓練が行われましたが、今年は明けの星短期大学の生徒さんも参加し、町会によっては徘徊者役をしたり、声をかけたりしたようです。実際に徘徊している方に声をかけるのは難しいと思います。しかし、体験しておくことで徘徊している方に手を差し伸べることができるかもしれません。

今後は開催の仕方なども改めて検討し是非継続をしたいと思っています。当日は寒い中お疲れ様でした！！

介護予防教室～粘土でお花を作ろう～　クレイフラワー教室

右の写真は9月3日、アピオ青森で行った
クレイフラワー教室での作品です。
マイクローバーの湯口公子先生指導のもと、
参加した方々が思い思いの作品を作りました

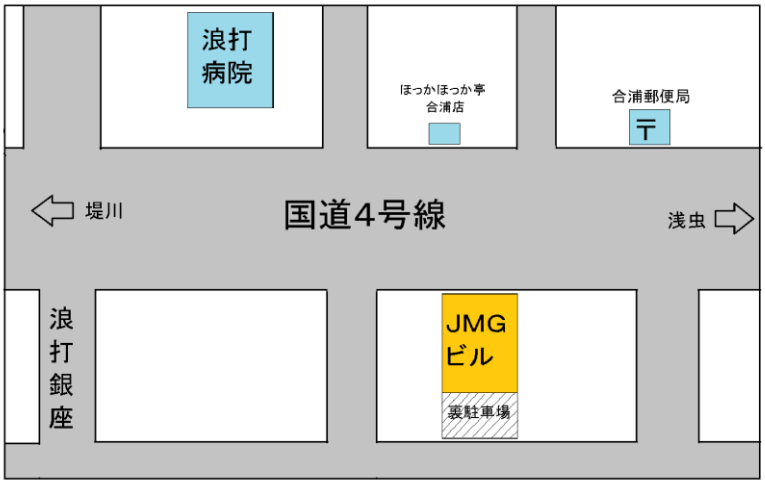
地域包括支援センターみちのくで行っている介護予防教室

内容は、上記のような作品作り、椅子に座って行う運動、身体測定や体力測定、健康に関する座学等を行っています。地域包括支援センターみちのくでは、参加された方に介護予防手帳を配布しており、皆さんが目標を持って取り組めるように、参加した記録や測定した結果を記載できるようにしています。

継続して参加することで閉じこもりを予防し、楽しく介護予防しましょう！

介護予防教室に参加された方の感想

- 初めての参加だったが楽しかった。
- これからは栄養面も考え、家族のために頑張りたい。
- せっかくの機会だからもっと参加者が増えればいいと思う。



元の奥村工務店ビルです！

次回開催予定は来年3月、「**介護予防の学校**」となっています！詳しい日程・場所は**広報あおもり**に掲載されますのでご覧になってみてください。

開催場所は、浪打、国道沿いにあるJMGビルです。

認知症カフェ　かだるカフェ

10月17日開催のかだるカフェの様子です。コーヒーとケーキでおしゃべりを楽しんだ後は、歌いながら体操、漢字脳トレ、イントロクイズを行いました！脳の健康チェックも随時行っています。

全国地域包括・在宅介護支援センター研究大会でかだるカフェを発表しました!

10 月 21 日、22 日仙台市で行われた全国地域包括・在宅介護支援センター研究大会へ出席し、地域包括支援センターみちのくでは「認知症カフェの開催を通した地域ネットワーク」というテーマでポスター制作し発表してきました。様々な地域の包括職員にかだるカフェの取り組みについて関心を持っていただきました。かだるカフェは認知症の方やその家族、地域の方々が気軽に集える場となっていますので、皆さん是非足を運んでみてください！

包括看護師からのワンポイントアドバイス

美しかった紅葉も葉が散り、冬到来を予感する季節となりました。

インフルエンザの流行も予想されています。予防接種はお済みでしょうか？高齢者のインフルエンザ予防接種は事前に医療機関への予約が必要です。くわしくは広報あおもりをご覧ください。（助成制度があります）

インフルエンザの予防接種は、接種后抗体ができるまでに1～3週間程度の時間を要し、約5～6カ月効果が持続します。今年のインフルエンザワクチンは4価（A型・2株+B型2株）となり、昨年度に比べるとB型が1株追加されました。インフルエンザウィルスは低温・乾燥を好み、冬の寒い時期にウィルスが増殖する条件が整うため流行のピークを迎えます。

インフルエンザの予防接種は受ければ感染しないわけではなく軽い症状ですむことができます。手洗いやうがい、マスクの着用など予防対策と合わせることで有効です。部屋の換気や加湿等も同時に気を配りましょう。感染予防が大切です。