青森市地域包括支援センターみちのく
みちのく便り
第６１号
令和５年８月発行

ホームページURL
社会福祉法人みちのく白寿会
青森市地域包括支援センターみちのく
〒030-0901青森市港町3丁目６－３
発行責任者：理事長　大村　守武
編集スタッフ：佐々木　央・米内山　幸治・対馬　晴可
鳥谷部　奈緒子・佐藤　圭・高坂　小百合

熱中症にご用心！

熱中症とは初夏から夏にかけて体が適応できないことで起こる様々な症状のことを言います。晴天時の気温の高い時だけでなく、梅雨で湿度が高い時にも発症リスクが高まります。高齢な方は温度に関する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。トイレを気にして水分を控える方もおられます。自分自身で気を付ける事はもちろん、ご家族や近くにいる方もさりげなく声掛けして熱中症を予防し、暑い夏を乗り越えましょう。

自宅では
・エアコン、扇風機で室温・湿度調整
・こまめな水分補給
・気温にあった涼しい衣類で過ごす。

熱中症対策

屋外では
・帽子や日傘の使用
・日陰でこまめな休憩と水分補給
・気温が高い日は外出を控えることも・・
・気温にあった衣類で外出。

保冷材や冷たいタオルで冷やすのも効果的！

行事紹介

シニアのための元気測定会

6月30日シニアのための元気測定会をみちぎんドリームスタジアムで開催しました。事前申し込みいただいた方の測定と保健師による保健指導を実施しました。
次回10月26日開催予定。

認知症カフェ　かだるカフェ　相馬町地域市民館
健康カフェ　合浦会館

6月9日相馬町地域市民館、6月22日合浦会館にてカフェを開催しました。当日は回想法や運動を行い、1960年代の出来事や歌を歌い当時を思い出し楽しみました。

認知症サポーターステップアップ講座

7月15日　相馬町地域市民館にて認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。当日は36人の方にご参加いただき、医療法人芙蓉会芙蓉会病院の4名の方にお越しいただき、精神科認定看護師の宮崎氏にカンフォータブルケアについてご講義いただき認知症の対応について学びました。

チームオレンジ結成式

ともいき造道結成！

7月6日　造道福祉館にてチームオレンジの結成式を行いました。今後は造道福祉館で認知症カフェを開催する予定です。

ぶらっと誰でも参加できるカフェにしたい。
そんな思いを込めて。

命名　ぶらっとカフェ　8月26日（土）
10:30～12:00　造道福祉館

どなたでもご参加いただけます。皆さん是非、お気軽にお立ちより下さい。

ご存じですか？認知症

認知症は、85歳以上では4人に1人はその症状があると言われる誰でもかかる可能性のある脳の病気です。

認知症と普通の物忘れの違いは？

普通の物忘れは体験の一部のみを忘れますが、記憶の断片から、忘れていた内容を思い出すことができます。
認知症による物忘れは体験した事を忘れてしまい記憶の断片から、思い出すことができません。
「認知症かな？」と気になったら迷わず相談、ためらわず受診することが大切です。
青森市のホームページにも認知症ケアパス『青森市認知症・支援ガイドブック』があります。　地域包括支援センターにもお気軽にご相談ください。

認知症の方への支援について

■帰宅困難高齢者等の事前登録・「みまもりシール配布」
高齢者が自宅に帰れなくなり保護されたときに、自分の名前や住所が伝えられず身元を確認できないことがあります。
緊急連絡先などを事前に登録することで、素早く身元確認できます。
（青森市高齢者支援課）

■認知症ケアパス『青森市認知症・支援ガイドブック』
認知症の状態に応じた医療や介護サービス、認知症診断・治療に対応している医療機関一覧が記載されています。

■認知症サポーター養成講座
認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座です。
⇒チームオレンジ（認知症サポーターステップアップ講座修了者）として活動

■認知症カフェ
認知症の人やその家族、地域の方など認知症について関心のある方はどなたでもご参加いただけます。（地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。）

■認知症の人と家族の会
認知症の人や介護者が参加し悩みを相談したり交流を図る集いを開催しており、各地に支部があります。（公益社団法人認知症の人と家族の会）

認知症に関する相談はかかりつけ医、地域包括支援センター、高齢者支援課、担当のケアマネジャーへ。

認知症の方への対応について

①まずは見守る②余裕をもって対応する　③声をかけるときは一人で
④後ろから声をかけない⑤相手に目線を合わせ優しい口調で⑥穏やかにはっきりした話し方で、⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。

認知症になったからといって、全てができなくなるのではありません。
周囲の人が認知症について理解する事、気遣いや、そっと手助けすることでできる事が沢山あります。
認知症サポーター養成講座もご希望がありましたら地域や企業で開催できますのでお声がけください。

ゆるゆる4コママンガ

夏の終わりのおじいさん

あずきバーも美味しいよね