

# つなぐ

## 今月号のトピックス

- 宮西 こども広場
- ふれあいの集い
- 大志さわやかウォーキング
- 個別相談会
- 認知症地域支援推進員の活動

【裏面へ続く】

## 令和6 No.2



### 新体制まちなか 晩夏も初秋も

#### 西へ東へまちのイベント大参加！

今年は11月中旬まで真夏日の暑さが続いたかと思えば、突然冬の寒波がやってきたかのように思えます。急な気温差で自律神経が乱れ、体調を崩す人も多かったのではないのでしょうか。まちなかは秋まで元気に各連区のイベントに参加してまいります。今回はその様子をお届けします。冬は風邪っぴき職員が多発…みなさんもお気を付けください。

#### 宮西 こども広場



8月21日(水)宮西子ども広場に参加させて頂き、小学生から中学生を対象にロバ隊長(※)をモチーフにした輪投げで認知症の啓発活動を行いました。約20名の子供達に参加して頂き、認知症を知っているか聞くと、半数が「知らない」との回答でした。輪投げの景品に包括まちなか独自で作成シール2枚を渡しながら認知症の理解や接し方について伝えました。



②日頃から周りの人や家族と話しあえる関係づくりが大事

相手はなりすまし詐欺や新紙幣詐欺などあの手の手でだまそうとしてきますのでみなさんも「自分は大丈夫」と思わずに気をつけてください！

#### 大志さわやかウォーキング



11月14日、今年も「大志さわやかウォーキング」と「一宮モーニング」に参加させて頂きました。当日は百名近くの大志連区の方と一緒に商店街を歩きました。中には「初めてで参加を迷っていたけれど、友達を誘ってくれた」「数えきれないほど参加しています。私は杖をついていますがみんなと歩けて良かったです」と様々な方がみえましたが、みなさん笑顔で市役所11階のレストランへ向かい、おいしいモーニングに舌鼓を打ちました。

#### ひとり暮らし高齢者のついで



ふれあいの会(貴船連区10月17日、ふれあいの集い(宮西連区11月12日)にて、特殊詐欺予防のため『ほんとうにあった怖い話』悪徳詐欺等撃退だあくのお芝居をしました。劇には民生委員さんにも参加いただき、笑いも交えながら実際にあった特殊詐欺やだまされない予防法をお伝えしました。だまされないためには①その場ですぐに判断せず誰かに相談する



【裏面もあります！】

#### 認知症地域支援推進委員の活動

- ☆デイサービスセンターなご家 一宮サービスにて
  - 2024/8/16 ... 認知症サポーター養成講座
  - 9/19 ... 認知症サポーターステップアップ講座
- ☆研伸大学にて 9/20 ... 認知症サポーター養成講座
- ☆ALSOK尾張支社にて 9/25 ... 認知症サポーター養成講座
- ☆三井住友信託銀行にて 11/26...介護保険についての勉強会
- ★2025/1/29(水) 認知症介護者のための個別相談会



団樂の家おおえほんまちにて開催予定！



10月31日、コミュニティプラザにて第6回目の個別相談会を開催しました。今回は夜間のトイレが頻回で眠れない本人への対応をどうしたらよいかという相談がありました。例えば夜間のトイレの回数や回数を把握して、トイレの時間を決めておくことや、周りの家族の協力が必要であることなど助言がありました。あなたも心の整理をつけるため、少しお話ししてみませんか？

#### 認知症介護者のための個別相談会

☆保健師つぶやきコラム☆  
高温・脱水・すぐドボン 身も心も天国へ…

適温・水分・慣らし湯を



寒い冬に入るお風呂は温かくて幸せですね。私(保健師)は44度のお風呂にドボンしていました。ですが「ヒートショック(血圧の急変動)」を招く危険があります。他の職員から体の心配をされ、現在は次のことに気を付けて入浴をしています。①十分な水分補給②脱衣室や浴室を入浴前に温かくする③お風呂の温度は41度以下④湯船に入る前にはかけ湯をする

みなさんも一緒に気を付けましょう♪

『まちなか』とは？  
『つなぐ』とは？

『まちなか』は65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。

宮西・貴船・大志を担当しています。通信『つなぐ』を発行し、活動内容を知っていただき、ひとりでも多くの方に参加して頂きたいと思っています。

### 一宮市地域包括支援センターまちなか

一宮市松降1丁目2番18号 松降ビル4F TEL: 0586-85-8672

- 大志 教養講座
- 健幸フェア
- ハートフルケアセミナー
- おいち祭り

【裏面へ続く】

# つなぐ



### 大志 教養講座

8月28日、大志公民館にて教養講座のひと幕を担当させて頂きました。今回は、介護保険をテーマに、知っているようで意外と知らない豆知識などをお話しました。介護保険は「介護は家庭で行うもの」という考えではなく「介護は社会全体で担うもの」という考えを基に始まりました。介護保険はまず市役所に申請に行き、お体の状態を調査してその状態に合った要介護または要支援の認定を受けます。認定に応じて、必要な介護サービスを受けることができます。申請からサービス開始までの流れを劇で紹介しました。



みなさんは、介護保険を申請するきっかけはどんな原因が多いと思いますか？要支援の認定を受ける方の原因第一位は、関節疾患、第二位は高齢による虚弱(フレイル)なんです。一宮市では介護予防の取り組みとして「いちのみや元氣塾」があります。講座の後半は、実際にいちのみや元氣塾の講師である理学療法士さんに来てもらい、介護予防体操を参加者と一緒におこないました。

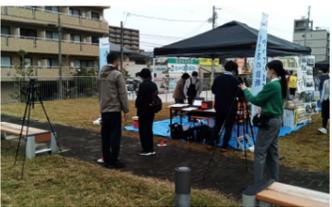


### 貴船 健幸フェア

11月15日、一宮市民病院芝生広場にて行われた第2回健幸フェアに今年もブース参加させて頂きました。地域包括支援センターまちなかとして、認知症知識の普及啓発のためにロバ隊長の輪投げを企画し、市内の認知症地域支援推進員の活動写真を掲示したり、チラシを配布してブースにお越しいただいた方、約100名の方に知っていただくことが出来ました。チラシを見た方からは「認知症になっても安心してくらしていける」とい「地域包括支援センターを知らなかったので、相談できるところがある」と知って良かった」等お声を頂きました。お話し頂いた方の中には木曾川連区、萩原連区にお住いの方もみえて、担当連区以外の地域の方へも普及啓発できる良い機会になりました。



今年、福祉用具業者の株式会社ヤマシタに協賛して頂き、歩行姿勢チェック「トルト」を行いました。「トルト」とはスマートフォンやタブレットで歩行の動画を撮影し、理学療法士の知見を基に開発された転倒リスクや姿勢チェックができるAI分析アプリです。今回総勢84名の方が歩行状況を撮影し、転倒リスクや姿勢チェックを行いました。参加者から「歩行チェックするのは初めて。参考にになります」「姿勢について考えるきっかけになった」など介護予防について考える機会を作ることが出来ました。



### ハートフルケアセミナー

9月18日、研伸大学にて「家庭介護のためのハートフルケアセミナー」を開催しました。前半は介護者同士の交流会を行いました。4名の介護者が参加しました。参加者のおひとりから「認知症で夜間に声を出すため起こされてしまう」と話されると、他の参加者が「眠れないのは辛いね」と共感され、お互いの悩みについて話し合いができました。「自分だけが認知症の介護で悩んでいるのではなかった」と気付くことができ、介護者同士が交流することでストレスの緩和につながっていると感じました。



### おいち祭り

10月19日、一宮市本町商店街で開催された「第44回おいち祭り」に参加しました。市内の包括職員や有志の方18名に協力いただき、輪投げ・ロバ隊長はめパネル・手品ショーを行い、老若男女300世帯以上の方が参加されました。輪投げでは参加者の方に認知症理解を促すシールがはられた景品や認知症啓発チラシをお渡ししました。チラシをお渡した方からは「まだ認知症ではないけどこの先心配。地域に目を向けていきたい」「いつ自分



後半は言語聴覚士から「家庭でできる脳生き生きトレーニング」を講義して頂きました。脳の働きや認知症について解説され、認知症予防の演習として計算や音読を行いました。参加者から「脳トレ体験が出来て良かった」「講義が丁寧で分かり易かった」など声を頂き、有意義な時間でした。次回は2025年秋頃に開催予定です。介護者の方、介護に興味のある方の参加をお待ちしています。



がそうなるかわからないのでチラシみておきます」「認知症の家族がいて大変だった。今は色々なサービスがあるから知っておくといいいね」というご意見をいただきました。住み慣れた地域で暮らすためには認知症の正しい知識を持ち、互いに支え合うことが必要です。



多世代に向けて認知症の正しい知識を持ってもらい、身近に感じてもらうよう今後も活動していきます。