本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第36号

令和　元年９発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

※平成３０年３月作成の「**本庄市認知症支援ガイド**」を抜粋して紹介します

認知症を予防するためには？

生活習慣病(高血圧や脂質異常症、糖尿病など)を予防・改善することは、認知症を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。

バランスよく食べる

・塩分や脂質の摂りすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。



適度な運動

・体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞が活性化したり、転倒予防にもつながります。



歯を大切に

・「噛む」という行為が脳を活性化すると脳の認知機能の低下を予防する効果があるといわれています。



適度な睡眠

・脳が活動したときに生まれる脳の老廃物を掃除するには、夜間によく睡眠をとることが大切です。



脳を活発に使う

・地域の集まりなどに参加して色々な人と交流したり、趣味などを楽しんだりして脳に刺激を与えましょう。

◈本庄市ホームページで認知症の簡易チェックができます！

利用は右の QR コードまたは　http：// f ishbowlindex.net/honjo/
※利用は、無料ですが、通信料は自己負担となります。
※個人情報の入力は一切不要です。
※医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配のある人は早めに相談してください。

認知症の簡易チェック
QR コード

家族や周囲の人の対応

下に行くほど認知症の症状が進行している状態

正常・認知症の疑い

・普段と違う様子が見えてきた時は、かかりつけ医や相談窓口へ相談しましょう

認知症の疑い・認知症はあるが自分のことはできる

・本人の言葉を否定せずに聴きましょう
・できないところはさりげなく手伝うなど、本人のプライドを尊重しましょう
・社会参加が継続できるよう、必要なサポートをしましょう
・本人のできることを習慣や日課にし、声かけや見守りをしましょう
・火事にならないように工夫していきましょう
・介護保険の申請を検討しましょう
・車の運転について検討しましょう

見守り・手助け・介護か必要

・定期的な受診で、症状の変化に注意しましょう
・会話を増やし、褒めて、やる気を出すような声かけをしましょう
・本人の出来ることを大切にして、一緒に行いましょう
・緊急時に備えて、連絡先がわかるようにしておきましょう
・症状の進行状況に応じて、相談窓口などに相談しましょう
・介護を家族だけで抱え込まず、家族自身の休息を積極的にとりましょう
・家族自身の健康管理も定期的に行いましょう

もしも、介護に疲れてしまったら・・・



「オレンジカフェ」



介護者にホット.と一息ついてもらえるよう、美味しいお茶とおしゃべりできるスペースをご用意しています。お気軽にご参加ください。

◆開催日　毎月第4月曜日 13:30～15:30
◆会　場　はにぽんプラザ2階　活動室Ｅ
◆問合せ　西包括社協　☎22-7088

「介護の悩み相談」

介護の経験者が親身に相談に応じています。相談は無料で秘密厳守です。

◆開催日　毎月第2･4金曜日　13:00～16:00
◆会　場　はにぽんプラザ2階　社協相談室
◆問合せ　本庄市社協　☎21-8976（相談時間中）
☎24-2755（相談時間外）

☆９月予定表☆

日　　時	行　　事	会　　場
９／２０（金） 13：30～15：20	本庄市地域ケア個別会議	はにぽんプラザ ３階　活動室Ｆ
９／３０(月) 13：30～15：30	オレンジカフェはにぽん 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｅ
９／２７（金） 14：00～16：00	認知症個別相談会 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内