



西部包括イメージ
キャラクター

月刊

西部包括新聞

2月号

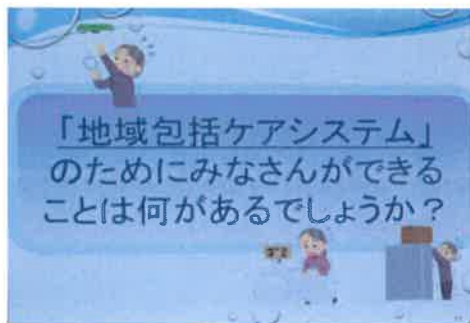
令和6年2月号
(第33号・偶数月発行)
発行:塩竈市西部地区地域
包括支援センター
塩竈市清水沢1丁目12-2
電話:022(367)0414
FAX:022(349)9763

出前講座 地域支え合い「地域包括ケアシステム」を知ろう!



玉川小学校4年生のみなさんとテーマについて勉強しました。

地域のために何ができるのかを一緒に考え、質問に積極的に手を挙げて答え、たくさんの意見を出しながら、自分たちも「地域包括ケアシステム」の一員だということを学んでいただけたようです。



西部包括 2月・3月の予定

《認知症サポーター養成講座》

受講希望の方は、ご希望の日程で調整いたしますので、西部包括支援センターまでご連絡ください。

《昔語りの会》

2月21日(水)14:00～15:30

「お雛様飾り作り」

3月21日(木)14:00～15:00

「お茶会(次年度予定)」

※開催場所はどちらも『西部包括』支援センターです。

「知っておきたい認知症」Vol.5



今回は、認知症を患っている方に対する基本的な姿勢、3つの「ない」について解説します。

1. 驚かせない
まずは見守る、後ろから声をかけない
2. 急がせない
余裕をもって、ゆっくり、穏やかに
3. 自尊心を傷つけない
言葉に耳を傾ける、視線を合わせて

認知症を患っていても、こちら側の感情は伝わります。3つの基本的な姿勢を参考に、その方が安心できるような、さりげない声掛けが良いと思います。

もっと詳しく知りたい場合は「認知症サポーター養成講座」を受講してみてください。

認知症地域支援推進員 高橋 賢之

塩竈市西部地区地域包括支援センター 022(367)0414

保健師だよ！② 「冬の脱水にご用心」

Q1. 冬は脱水が多いの？

A1. 空気の乾燥や、喉が渇きにくいこと、暖房器具を使うことから、「**かくれ脱水**」になりやすい季節なのです！

Q2. 脱水になるとどうなるの？

A2. 血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。
血栓は**脳梗塞**や**心筋梗塞**を引き起こします。

Q3. 1日どのくらい飲んだらいいの？

A3. **約1～1.2L**ほど飲むと良いです。

まずは、いつもよりコップ一杯分、多く飲むことから始めましょう！

お茶や白湯で、
体ぽかぽか！



保健師：船木迫 由紀

みんなの福祉コーナー

～セルフネグレクト・その1 ゴミ屋敷問題～

基本的な生活を維持するための、意欲や能力を失ってしまうことを「セルフネグレクト」と言います。セルフネグレクトの主な事例の1つとしてゴミ屋敷問題があります。認知症による判断能力の低下や、身体機能の低下、意欲の低下などが原因で片付けが出来なくなったケースが多いようです。「セルフネグレクト」には、他にどのようなケースがあるのでしょうか？

「セルフネグレクト」に陥ってしまったときのケアは..？

次回に続きます。

作：N.Itou



社会福祉士 伊藤 信子