

今回は… 地域包括支援センターについて紹介します

🍀 こんな時には相談して下さい！



- 家族の介護のことで悩んでいる・・・
- 悪質な訪問販売の対応に困っている
- 成年後見制度はどんな制度か知りたい
- 最近物忘れが・・・ 認知症が心配・・・
- 近所の人困っている・気になる・・・



🍀 地域包括支援センターにはどんな人がいるの？

包括支援センターには3種類の専門職が配置されています!!

主任介護支援専門員 (主任ケアマネジャー)



介護支援専門員（ケアマネジャー）として通算5年以上の経験があり、介護サービスを受けるために必要なケアプランの作成や支援サービスの調整だけでなく、地域のケアマネジャーへの助言やフォローアップを行います。

多職種が連携し

それぞれの専門性を活かすことで
様々な相談をお受けすることができます。

保健師

(または知識と経験を持つ看護師)

地域のサロンや、家庭訪問をして相談に応じることや、健康で質の高い生活を送ることを支援するための保健活動を実施しています。地域の方々へ病気の予防や介護予防、健康の維持、医療との連携について精通した医療専門職です。

社会福祉士

総合的な相談窓口としての役割を担っています。基本的人権とは、人間らしい生活・あたりまえの生活を送る権利です。みんながあたりまえに持っている権利が侵害されないように守ること（権利擁護）。さまざまな困りごと、悩みごとなどの相談に対応します（総合相談）

ほっこり
つながり新聞

第 8 号

塩竈市東玉川 8 番 8 号

TEL:022-290-7185

FAX:022-290-7186

きちんとねむれていますか？

年齢をかさねると・・・体力が落ちる、老眼になって見えにくい、硬いものが食べにくくなった、など体に変化が出てきます。同じように、睡眠にも変化が起きることをご存じですか？

●第1の変化● 若い頃に比べて、早寝早起きになる。

早寝早起きは、体内時計の変化により起きるとされています。睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになるそうです。しかし、早起きそのものは病気ではないとされています。

●第2の変化● 睡眠が浅くなる。

高齢は深い睡眠の時間が短く、浅い睡眠（レム睡眠）が増えます。その為、尿意や、ちょっとした物音などで、夜中に何度も目が覚めてしまうようになります。

***** 高齢者に多い睡眠障害 *****



高齢者は、様々な心理的なストレスに加え、不活発でメリハリのない日常生活、心や身体の病気、治療薬の副作用などによって、不眠や日中の眠気・夜間の異常行動など睡眠障害にかかりやすくなります。その他、うつ病、認知症、アルコール依存症などの精神疾患、生活習慣（運動不足）、嗜好品（カフェインの入った飲み物やアルコール類）等でも起こることがあります。不眠や眠気があったら、原因を突き止めることと、原因に応じた対処を行うことが大切です。

認知症の睡眠障害

認知症の方は同年代の方と比べて睡眠が浅く、夜間の不眠とともに、昼寝が増え、昼夜逆転の不規則な睡眠覚醒リズムとなることがあります。また、「せん妄」と言われる状態がみられることがあります。認知症の方の睡眠障害では、薬物療法は一時的に効果が出ても、継続しない場合が多く、効果が続かないからといって睡眠薬や鎮静剤を使いすぎると、強い眠気や誤嚥、転倒や骨折の危険が増えてしまうため注意が必要です。



睡眠の質を上げる！よりよい睡眠をとるポイント



出典：e-ヘルスネット(厚生労働省)・健康づくりのための睡眠指針2014

- ストレスをためないようにする
- 適度な運動をする
- 太陽の光を浴びる
- 寝酒をしない
- 睡眠時間にこだわらない
- 寝る前にリラックスタイムを作ってみる
- 快適な寝室づくりをする

【室温】夏場：29℃以下 冬場：13℃以上が理想です。

お布団の中は33℃前後が理想的です。

【湿度】40～60%程度が良いとされています。



【編集後記】

寝る前にスマートフォンや携帯電話を見ることは不眠の要因になるそうなので、夜のリラックスタイムには向いていないようです。朝にスッキリ起きることができるようにしたいものです。



南部東部地区 地域活動紹介



【香風会】

出前講座のダンベル体操に加えて、セラバンドで足の筋力を鍛えているところを撮影しました。その他、香風会さんでは、カラオケやマージャン、グランドゴルフ等、精力的に活動中です！

見学や参加をご希望の方は、
塩竈市南部・東部地区地域包括支援センターまで

