



西部包括イメージ
キャラクター

西部包括新聞

3月号

令和7年3月号
(第39号・隔月発行)
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

清楽苑カフェ (認知症カフェ)

コロナ禍でお休みしていた「清楽苑カフェ」が再開します。

日時: 令和7年3月23日 (日)

14:30~15:30

**場所: 清水沢デイサービスセンター
(清楽苑敷地内)**

**内容: 認知症についての講話
フリートーク など**

認知症カフェは、認知症や介護についてお茶やコーヒーを飲みながら、気軽に話すことのできる集まりです。認知症の方やその介護者、認知症の予防をしたい方、認知症や介護について相談したい方や情報交換したい方、興味のある方などどなたでも参加できます。



新職員紹介



東海林 優
(社会福祉士)

1月から入職しました。
これからも安心して地域
で生活していけるように、
微力ながらお役に立てる
よう頑張ります。塩釜の
美味しいものと、地域の
ことについてたくさん教
えてください。
よろしくお願いいたします
ます。

「知っておきたい認知症」Vol.8 番外編

認知症介護を頑張りすぎていませんか?



1人で頑張って介護していたある介護者の言葉です。

『思い切ってサービスを利用し始めました。それでわかったのは、認知症の方を大事にすると同時に、介護者自身の体調や人生も大事にした方がいいということです。』

「犠牲」になってはいけません。そのために、まずは認知症をオープンにすることも必要です。認知症の介護はとて一人でできるものではありません。さまざまな人たちやサービスとつながることが大切です』

認知症地域支援推進員 高橋賢之

西部包括
3月・4月の予定

《認知症サポーター養成講座》

《昔語りの会》

3月19日(水)14:00~15:00

「お茶会」

4月16日(水)13:30~15:30

「お花見」

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。

※開催場所は西部包括支援センターです。

塩竈市西部地区地域包括支援センター 022(367)0414

保健師便り「健康な体で春を迎えよう」

気温の変化で自律神経が乱れる季節

“三寒四温”というように、寒さと温かさが交互にやってきて春になります。温度が大きく変わることが増えるこの季節は、**自律神経**が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、なんとなく体がだるく感じたり、夜眠れなかったり、食欲が無くなったりして、体調を崩しやすくなります。体調良く過ごすために、**自律神経を整えること**を意識してみましょう。



チェック!

自律神経とは?

自律神経は、体温を調節したり、血圧を整えたりする役割があります。周りの気温やストレスによる影響を受けると、上手く働かなくなって、結果として、体調を崩すきっかけになってしまいます。

自律神経を整えるために...

① 3食きちんと食べる!

② 出掛けたり、運動したりする!

③ 質の良い睡眠をとる!



より詳しく知りたい方は包括までご連絡ください。保健師 船木迫由紀

みんなの福祉コーナー

～いのちを守るために必要なこと～



認知症の方が馴染みの場所に行こうとして外出し、そのまま場所がわからなくなり、行方不明になってしまうことがあります。

中には死亡に至る場合もあります。

行方不明者を発見した人の半数は探していた人ではなく「偶然見つけた」人です。

もし、様子がおかしい高齢者を見つけたら勇気を出して声をかけてみてください。

その一声が高齢者の命を救うかもしれません。

行方不明になった時、何より大切なことはすぐに捜査を始める事です。

警察へ行方不明者の届けの提出、地域包括支援センターやケアマネジャー、役所への連絡をためらわずに、できるだけ多くの機関、人に協力を求めましょう。

