



# まるだより

発行  
〒420-0834  
伝馬町横内地域包括支援センター  
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号  
電話 054-207-8111

季節の変わり目、生活で工夫していることはありますか



石尾 早寝早起きをします。



山本 ハッカ油を使います。  
お風呂に数滴入れるだけで湯  
上りさわやか！



榎 「1日30品目を食べる」を目標  
にしています。



清島 良く食べ良く寝て良く〇〇〇  
旬のものを食べるようにしてい  
ます。



大勝 体を冷やしすぎないように、  
上着を持ち歩いたりしています。

朝夕に涼しさを感じ始めましたが、皆さんどのよう  
にお過ごしですか。

高齢者が外出を控える理由について調査した結果が  
あります。

1位足腰の痛み、2位トイレの心配、

3位耳の障害や目の障害の順でした。

聞こえづらさ、見えづらさは、何をするにもおっく  
うになってしまいます。

外からの情報を得て社会生活を送ることは物忘れ予  
防のために大切です。

9月は世界アルツハイマー月間です。

認知症になっても安心して暮らせる社会を目指し、  
認知症について正しい知識を身につけましょう！！



## Q 包括支援センターって 何するところ？

A 地域の高齢者の  
よろず相談所です。

- ・家に閉じこもりがちなので人と交流したい
- ・一人暮らしで掃除や買い物が大変になっ  
てきた
- ・認知症の親の介護が大変
- ・金銭管理が大変になってきたけど、頼め  
る人がいない

などなどご相談ください！



## Q 包括支援センターって 相談の他にどんな仕事 をしているの？

- A
- ・介護保険の代行申請
  - ・介護予防
  - ・高齢者虐待の対応
  - ・地域づくり
  - ・地域のケアマネジャー支援

など

・地域の高齢者の介護予防に務めると共に、  
高齢者が、住み慣れた地域で安心して過ご  
せるように、ご支援させていただきます。



## 外出自粛で、 足腰弱っていませんか？

外出自粛で足腰が弱ってしまった。  
自宅に引きこもって、気分が沈む。  
そんなご相談が増えています！！

心配な方は包括支援センター  
までご連絡くださいね！！  
TEL 207-8111



# 感覚器から物忘れ対策！



こんな症状  
ありませんか？

## チェックしてみましょう

- 日付や曜日がわからなくなる
- 疑い深くなったり、怒りっぽくなった
- 身の回りの出来事に興味が無くなった
- 複雑な話の理解が難しくなった
- 長年の趣味などをやめてしまう

## 「物忘れ」と「認知症」の違い

物忘れはヒントがあれば思い出せます。例えば、料理の材料を買い忘れる、財布をどこに置いたか忘れるなど。認知症は、物忘れを自覚できず、ヒントがあっても思い出せません。

## 【噛む】【嗅ぐ】【聴く】感覚器への刺激大切

☆お口の健康を保ちましょう

☆かかりつけの歯科医はありますか

☆花やカレー等の臭いを日頃から嗅いでみましょう

☆なるべく大きな音量で聞かない

☆気になる症状があれば専門医へ



## 身の回りのことで認知症症状にいいこと！



変化のない生活は脳機能を低下させます。

できるかぎり人と触れあい、前向きな生活を送るように心掛けましょう。

### ①回想法

昔の出来事を思い出して  
気持ちの安定を図る。



### ②音楽療法・絵画療法

好きな音楽を聴いたり、  
歌う。簡単な塗り絵から  
自由に色塗りをする。



- ・ことばの理解
- ・話すこと

- ・総合的にものを考える。
- ・情緒的な感情



### ③学習

興味関心があることを  
学んでみる。新聞、雑誌  
を読む、音読する。ラジ  
オを聴く。



### ④寝込まない体を保つ

2日に1回程度、20分程の運  
動を行う。食事はアジやサ  
バなどの青魚、緑黄色野菜  
をバランス良く摂る。

