

高 齢 社 会

ち い き ほ う か つ し え ん 高森町地域包括支援センター便り 認知症サポーター講習進む

2月8日、民生・児童委員定例会で開催された認知症サポーター講習会



2月5日、高森町人権・同和教育推進協議会の就学前部会実践報告会で開催された認知症サポーター講習会

年齢を重ねると身体的な衰えとして脳機能も低下します。その中で記憶力に関係するものとして「認知症」が現実的な問題となってきました。

これまでも認知症の方のお気持ちを大切に介護方法などをお知らせしておりますが、認知症を正しく学び、そして認知症の方と家族そして地域を支えていくことを目的として「認知症サポーター講習会」を開催しています。

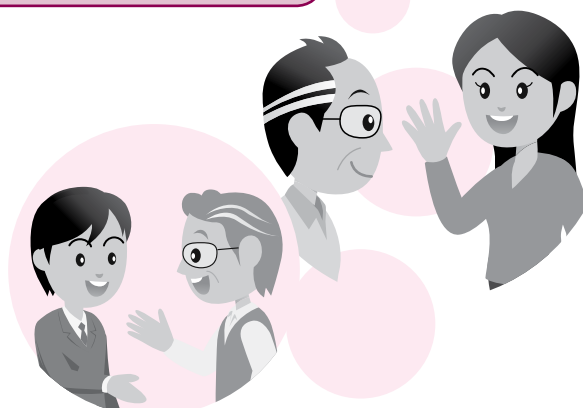
この講習会は、各地区で開催されているサロン等において、今後も実施していきます。

認知症の方の介護・ケアのポイント

- **自尊心を傷つけないようにしましょう**
認知症になっても心は生きています。人としての尊厳や自尊心を傷つけるようなケアは、うまくいかないだけでなく、逆効果となります。
- **納得のいくように話しましょう**
理解力、判断力が低下している状況では「理詰め」よりも「情」、「説得」よりも「納得」されるように心がけましょう。
- **認知症の人のペースに合わせましょう**
何事もあまり急がせると混乱して逆効果となります。
- **情報は簡潔に伝えましょう**
いくつもの事を一度に指示されても実行は困難です。一つのことが終わってから次のことを伝えるようにしましょう。
- **不可解な言動を受け入れましょう**
不可解な言動は内面の不安や混乱の現れと理解して、まずはあえて受け入れましょう。
- **ストレスを与えないようにしましょう**
もともと、不安や混乱などストレスを抱えている状態なので、ストレスを加えると益々悪い状態になります。
- **失敗を責めず、頑張ったことをほめましょう**
失敗は大きなストレスとなります。また責めると閉じこもりの原因ともなります。出来たこと、頑張ったことに目を向け、その過程や頑張ったこと、うまく出来た結果をほめることが大切です。

高森町の高齢化率（平成23年1月末日現在）

世帯数 2,786				
人 口	男	女	計	比 率
	3,442	3,733	7,175	
65～74歳	431	535	966	13.46%
75歳以上	532	852	1,384	19.29%
計	963	1,387	2,350	32.75%



認知症についてのQ&A

私の父（母）は認知症でしょうか？

Q

私は仕事の関係上、他の町に住んでいます。私の父は高齢となり、体力や物覚えも低下していると思いますが、住み慣れた家で生活したいとの気持ちから一人暮らしをしています。

先日、父が住むご近所の方から、もしかすると父は認知症では？との連絡をいただきました。

私は忙しく帰れないので、電話では父と良く話しますが、その時の様子では、特に不自然さを感じることはありません。

私の父は認知症でしょうか？
また、もしも認知症だとしたらどうしたら良いでしょうか？

A

まず、このお尋ねだけからですと、お父さんが認知症かどうかはわかりませんが、認知症の症状である不自然な言動は少なくとも2〜3日は一緒に生活してみないと確認できないと言われています。

ご連絡をされたご近所の方は日々お父さんの生活の様子をご覧になっておられることから、何らかの不自然な状況を実際にいくつかご覧になり心配されて連絡されたものと思われるます。

お忙しいでしょうが、まずは早めに一度お帰りになり、

ご近所の方から詳しく様子を聞かれて、実際にお父さんの様子を良く確認いただくことも大切かと思われます。

もしも、物忘れがひどくなったり、つじつまの合わない言動があった場合は、かかりつけ医にご相談ください。専門の医療機関を紹介される場合もあります。

何の病気にしても早期の受診と治療が大切です。

認知症と診断された場合、適切な治療も行われ、症状が落ち着いてきたり、早期であれば進行を遅らせる可能性もあります。

また、介護保険の認定を受けることが出来る状態でしたら、日常生活において必要な専門のサービスを受けることも出来ます。

町の地域包括支援センターや熊本県の「認知症ほっとコール」でも総合的なケアの相談をお受けしていますので、ご遠慮なくご連絡ください。

熊本県「認知症ほっとコール」
096-3555-1755

相談受付日 水曜日以外の毎日

（土・日・祝日も開設）

受付時間 午前9時〜午後6時

地域みんなで支えるお年寄り対策

個人や家族だけの対応では限界

老人対策はご本人やご家族だけの対応では困難な場合が多く、特に認知症が進み「徘徊」などの行動がみられるようになると、地域みんなで協力し合っただけの助け合いが必要です。

●お年寄りを見かけたら気軽に声をかけましょう。

●認知症で徘徊しているお年寄りを見かけたら、ご家族に知らせてあげましょう。

●お年寄りの一人暮らしやお年寄りだけの世帯にはご近所での見守り、声かけなどで協力し合いましょ。

⚠️高齢者が狙われている！ 「携帯の番号が変わった」 「カード預かります」 の電話は詐欺!!



- 警察官等がカードの暗証番号を聞くことはありません。
- こんな電話がかかったら最寄りの交番、警察署又は、110番に直ぐ通報を



熊本県警察

ち い き ほ う か つ し え ん 高森町地域包括支援センター

高齢者一人暮らし、二人暮らし、昼間の一人暮らし、認知症などのご相談をお受けします

祝日・年末年始を除く月曜から金曜の午前8時半から午後5時まで

相談無料・秘密厳守

電話 62-1111 内線 123 番

〒869-1602 阿蘇郡高森町大字高森2168（高森町役場・住民福祉課内）

高齢者福祉・介護保険についてのおたずねは、介護保険係 62-1111（内線 124）までどうぞ

●日頃の生活の中で、できるだけ身体を動かしましょう。

●歩くとき、座るときなど、背筋を伸ばしましょう。