

包括だより

令和3年12月15日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

第00号・冬



早いもので今年も締めくくりの時期となりましたが、いかがお過ごしですか？

少し歳が大きくなってくると、心配になるのが「認知症」

最近、家族の様子がおかしく感じる。でも、誰にも聞けないし・・・。そんな時はまず、次の項目にチェックをしてみましょう！

もの忘れ

- 今電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 一日の中で同じことを何度も言う・聞く・する
- しまい忘れ、置忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと、人を疑う

判断力・推理力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いが無くなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃おかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をすることもおっくうがり嫌がる

※該当する項目が複数ある場合は、かかりつけ医や、専門機関・

地域包括支援センターにご相談いただくことも相談しましょう。

「認知症外来」や「精神神経科」と言う名前の診療科に行くこと、抵抗を感じる方もいるようです。

「もの忘れ外来」「老年内科」「心療内科」などの高齢者向けの診療科で相談して、専門の科に紹介してもらおうのもいいかもしれません。「ちょっと相談してみよう」と、気軽な雰囲気です誘うのがいいかもしれません！

認知症の診断技術は、近年格段に進歩しており、症状の軽いうちからでも治療できます。

治療は早ければ早いほど、効果が期待できるため、早期発見、早めの治療が肝心です！！

【認知症予防に脳下しをやってみよう!!】
寒い冬、指の動きが悪くありませんか？
指運動をして、手を温めましょう!!



- ① 手をこする。
- ② 指を一本一本、腹と背・側面をもむ。
- ③ 手を回す。
- ④ 親指から順に指を折り曲げ小指までいったら、今度は小指から指を順に開いていく。
- ⑤ 左右の指を同時に折り曲げながら1〜10まで数える。
- ⑥ 親指と小指に力を入れて力強くグーパーを繰り返す。
- ⑦ 両手を開き右の親指のみ始めに折り曲げておく。
- ⑧ 左手は（パー）曲げない状態で指折り開始
ひとつずつれた状態で指を順に折り曲げていく
終わりに、右手の親指のみ曲がっていれば成功!!
両手をグーにして親指のみ立てる→グー→小指のみ立てる事を何度か繰り返す（同じ動きをします）
手のひらを自分に向けて両手をグーにして
⑨ 右手の親指と左手の小指を立てる→両手一緒にグー次に、右手の小指を立てる→左手の親指を立てる→グーにする。

※⑨を、「うさぎとかめ」に合わせて繰り返します。



どうでしょうか、できましたか？

諦めずに何度もチャレンジしてくださいね！

あさかわ川柳

- 一、窓の外 黄金波うつ 秋夕焼 あきゆやけ
- 二、夜の雪 静かに積もる 深々と
- 三、遠足で 登りし里の国見山 ふたたび 踏めば一面の藪
- 四、添いとげる 鶴にちなみて 古民家を こがね

「双鶴庵」と名づけし 老夫婦 めおと

青藤 啓

お知らせ

認知症の方や家族の理解を深めるため、認知症サポーター養成講座の受講者を募集しています。

4人以上であれば、企業や個人問わず町内どこでも伺います。お友達同士やサロンの仲間、職場等でお話を聞いてみませんか？

興味のある方は包括支援センターまで気軽にお問い合わせください。

電話 ☎ (36) 4723

担当：志賀



みんなにエール

こむろ せいじ

小室 節子さん(97歳)



長生きの秘訣は「何でも食べること」そして「悪いことが起きても、ぐずぐず言わず、それで済んで良かったと思う。」「他人を悪く言わない。お互いに思いやること。」と瞳をキラキラ輝かせながら話をしてくれました。節子さんは、珈琲園の看板女将として、会社勤めをしながら息子さんの喫茶店のお手伝いしています。た。いつも笑顔でお客さんを迎えてくれる節子さんには、遠方から会いに来るファンも少なくありません。県内では白河市や小名浜から会いに来る方もいます。ファンの方に「元気かと声を掛けてもらえることが嬉しい。」と逆に元気をもらうこともあるそうです。

節子さんは鮫川村出身で、9歳の時に4歳年上の旦那さんと結婚し、浅川町に嫁ぎました。旦那さんは町で『万登屋』というお風呂屋さんをしていたそうです。そして、その場所に息子さん45年前に珈琲園をオープンさせました。珈琲園は珈琲が美味しいのももちろん、安くてポリウムのあるスパゲッティや焼うどん、ハンバーグスパやピラフが人気メニューでした。落ち着いた店内に珈琲の香ばしい香りが漂い、節子さんの明るい笑顔がとても癒しの空間でした。節子さんから溢れるパワーに、たくさん元気をいただきました。



立花サロンの紹介です

昨年度から新しい参加者が増え、皆さん楽しくサロンに参加しています。毎月、運動ボランティアをしてくれる会長さんは、運動の他にも毎回脳トレをして楽ませてくれます。



他にも、ムードメーカーの参加者さんがいるので、冗談を言ってお笑わせてくれ、とても雰囲気の良いサロンです。サロンの中でもゲームや脳トレをするのですが、できなくても笑いながら、時には集中して、時には人に聞きながら、諦めずにチャレンジしてくれる皆さんです。

楽しんでもらえると、私達も「次は何をやるのかな？楽しんでもらえて嬉しいな!!」と励みになります。

「今の立花サロンには男性が1人しかいません。染地区の男性参加者募集中です。サロンに入っている方が、もしくは地域包括支援センター(36)4723までご連絡ください!!お待ちしております。もちろん、女性も大歓迎です!!」



音楽教室を楽しみました!!



紙粘土でお地蔵さんを作っている様子です!



生活支援コーディネーターって何??

生活支援コーディネーターは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、生活支援・介護予防の体制づくりを進めることが仕事です。

〇具体的には、地域の特性や高齢者の生活課題(困りごと)を把握し、サービスの開発や担い手発掘・育成、ネットワークづくり、ニーズと取り組みのマッチングなどを行います。

〇一人暮らしや高齢者世帯の方を中心に自宅訪問したり、サロンなどの活動の場に参加したりしています。

〇皆さまの困りごとを伺い、お役に立てる方法を一緒に考え、ボランティアやサロン、各種サービス等に繋ぐお手伝いを行います。

皆さまの集まりやサロン、ご自宅に積極的に伺いたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

生活支援コーディネーター
佐川の

新コーナー 浅川町ときめき発見!!

9月7日(火) 移動販売あさマルシェに同乗し、利用者さんの声を聞いてきました。

- ・「山仕事をしているから、町まで買いに行くのが大変。そのままの服装で、長靴履いたままよこっとならぶの助かる。」
 - ・「毎週購入しています。いつも来るのを待っています。」
 - ・「2か月運転できなかったのを助かりました。」
 - ・「買いに行っている暇がないので助かる。」
 - ・「コロナだからなるべく出かけないようにしているので、外で買えて安心。」等々、たくさん声を聞くことができました。
- 移動販売が来ることで、買い物に行けない方の支援になり、自分で商品を選んで買う楽しみに繋がっていました。



おいちゃん
おばあちゃん
にパンを買ったよ♡

移動販売車は、となりのトトロの主題歌『さんぽ』を流しながら、各地区を回ります。みなさまの近くまで来た際には、是非ご利用ください。 電話 ☎ (36) 11233



- 月：畑田・山白石・滝輪
火：小貫・太田輪・染・里白石
福貴作・
水：本町・荒町・背戸谷地・簗輪
袖山
木：東大畑・中里・松野入・大草
根岸



売れ筋商品
卵 牛乳 豆腐
浅川町産の新鮮
野菜と果物