

11月

12月

いつまでも住み慣れたこの街で



包括長森南だより



長森南の認知症サポーターステップアップ研修

ほっこり交流会 開催報告！

毎年9月は世界アルツハイマー月間です。認知症について考えるイベントが世界中で開催されたこの月、長森南地区でも認知症サポーターステップアップ研修「ほっこり交流会」が9月24日に地域包括支援センターで開催されました！

新型コロナウイルス感染症対策で定員を20名としましたが、認知症の知識をもう一步深めたいサポーターで満員となりました。



最初に参加者同士で楽しく自己紹介をした後、認知症疾患医療センター岐阜病院の精神保健福祉士の先生から「認知症の方への接し方」のミニ講座を聞きました。そして、認知症カフェ「長森南やすらぎカフェ」のボランティアさんのご協力の下、認知症の方への対応の**ロールプレイ**（演技）をしました。皆さん席から立ち上がったの大熱演！その後グループワークで「サポーターにでき

る事って何だろう？」を話し合いました。精神保健福祉士の先生からは「とても上手だった。お互い様の気持ちで地域で見守ることができると良い」、参加者からは「演じることで認知症の人や家族の気持ちがわかった」、「あいさつしてさりげなく声掛けしたい」、「サポーターの知り合いができて良かった」などの感想をいただき、認知症について考える充実した時間となりました。

裏面に続く

冬場に多発する入浴中の事故にご注意！

入浴は、身体を清潔に保つだけでなくリラックス効果も期待できる重要な生活習慣のひとつですが、入浴する際の身体状況や入浴の環境によっては、意識障害を起こしおぼれる等重大な事故につながる危険性があります。安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安に
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) 酔っているときや食後すぐの入浴は控えましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けましょう。

参考:消費者庁ホームページ



◎高齢者サポートサービスは事前に 契約内容を具体的によく確認しましょう！

日常生活のちょっとした手伝い、入院や施設入所時の身元保証、自分が亡くなった後の葬儀・遺品整理などを行う**高齢者サポートサービス**は、事業者によって内容や契約方法、料金体系が様々です。契約をする際には、トラブルにならないよう**契約前によく確認**することが大切です。

手助けが必要な時は、すぐに契約するのではなく、周囲の人や、**地域包括支援センター**に相談しましょう。契約後に困ったときは、すぐに**岐阜市消費生活センター**（058-214-2666）にご相談ください。

参考:消費者庁、国民生活センターホームページ



地域包括支援センターに来られる方へ

予めお電話でご連絡頂けますと、お待たせすることなくご相談いただけます。また、地域包括支援センターでは感染症対策のためマスクの着用、アルコール手指消毒、体温測定、氏名、連絡先、体調のご記入をお願いしております。要介護認定を申請される方はできるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願いします。

長森南の高齢者に関する総合相談所（岐阜市委託事業）

岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

FAX:058-214-3203

ホームページ

包括 長森南



〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5（旧JAぎふ南長森支店）

【来所・訪問による相談の受付】月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

○相談は無料です。○相談の秘密は厳守します。○開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。