

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～

令和3年11月号



認知症について知っていますか。

誰でも年齢とともに、「もの覚え」が悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違います。進行すると、「食べたこと自体を忘れている」など社会生活や日常生活に支障が出てくるようになりますが、身近な人の理解やちょっとした手助けがあれば、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。「もしかして認知症かも…」と思うようなことがあれば、ご相談ください。

ケース1 以前に比べて自宅に閉じこもることが多くなったAさん

うちのおじいちゃん、前は活動的だったのに、家の中でぼーっとしている時間が長くなってきた。身の回りの事は自分でできるから困ってないし……このまま様子を見ていいのかな。



認知症の初期に、うつ症状を示すことがあります。また閉じこもりが続くと認知症の進行・発症、体の筋力低下も心配です。早期の受診により適切な治療や生活支援を受けることで、症状が軽減したり進行を遅らせることができます。



ケース2 家族に何度も同じことを尋ねるCさん。

久しぶりにおばあちゃんの家に行ったら、以前に比べ冷蔵庫の中に同じものがたくさんあったわ。大丈夫かしら。



記憶力の低下により、どこに何があるかを忘れてしまったり、計画的に物事を実行することが難しくなっているのかもしれませんが。福祉サービスの利用や地域の見守りなど、そばで声をかけたりサポートしていくことが大切です。



どんな福祉サービスがあるの？

どんな接し方や声掛けをしたらいいの？

認知症の予防はどんなことをするの？

どこに受診したらよいか分からない。



地域包括支援センター長森にご相談ください。相談は無料です。

地域包括支援センター長森 058-245-2855 [裏面もご覧ください]

おいしく食べよう教室を開催しました



令和3年度おいしく食べよう教室を開催しました。参加者の皆さんは、熱心にメモを取られ、「参加して良かった」「教えてもらった健口体操を家でも続けていきたい」などの感想が寄せられました。

おいしく食べよう教室とは

岐阜市では、お口の機能を高め、むし歯や歯周病、誤嚥(ごえん)による肺炎などを予防し、元気で過ごしていただけるように、「おいしく食べよう教室」を開催しています。教室では歯科医師と歯科衛生士が、お口を健康に保つポイントなどをわかりやすく解説します。



※令和3年度の包括長森のおいしく食べよう教室の様子です

情報発信動画のお知らせ

岐阜市包括支援センター長森より、介護予防についての動画を配信しています。今回のテーマは「フレイル」です。ぜひご覧ください。



①検索してアクセスする

岐阜市地域包括支援センター長森

検索

視聴方法などご不明な点は
包括支援センター長森までお問合せください。

②QRコードで
アクセスする



岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分

長森ふれあいバス 宝来町 下車徒歩5分

ホームページ

<http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

