

ふくしの森ステーション

みなみこまだより

平成30年
11月号

所在地：上畑202番地（南高麗福祉センター内）

電話：978-9783

メール：station-minamikoma@hannosyakyo.or.jp

認知症ってなに？ その3 もしかして認知症？と思ったら

今回は、認知症になりにくい人の生活習慣についてご紹介しました。野菜や魚を中心とした食習慣、運動や脳トレなどの基本に始まり、物事の計画を立てたり、新しいことに挑戦し続けることも認知症予防には大切であることがわかりました。

今回は、「もしかしたら認知症になってしまったかもしれない」という場合に本人や家族が取るべき行動についてご紹介していきます。

「もしかして認知症？」と思ったときに本人や家族ができること



①「あれ？なにかおかしい…」は大事なサイン

→本人の異変に気付いたら、まずはお近くの地域包括支援センターみなみ町や認知症対応医療機関（詳細は、「認知症安全ガイド～飯能市認知症ケアパス～」を検索するか、「ふくしの森ステーションみなみこま」へお問合せください。）まで相談しましょう。

②認知症の正しい知識を身につけましょう

→認知症にも様々な種類があります。まずは、「認知症サポーター養成講座」を受けるなど、正しい知識を身に付けましょう。

③家族だけで抱え込まないようにしましょう

→すぐに前述の相談先などに相談しましょう。

認知症は、高齢者のうち7人に1人と誰もがかかり得る病気です。

地域の方が誰でも気軽に集まれ、認知症に関する相談もできる「ひだまりカフェ」などの取組もあります。（南高麗からの最寄り生活の木・薬香草園で行っています。）

④その人らしい日々を大切にしましょう（家族の方も）

→認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。その人らしい生活が続けられるよう家族で話し合しましょう。また、家族の方も自身の生きがいを大切にしましょう。

今年も大変お世話になりました。良いお年をお過ごしください。

～裏面へつづく～

“社協”の取組ご存じですか？ 番外編

広島県安芸郡坂町

災害ボランティアセンター支援報告

今年7月に発生した西日本豪雨災害では、全国各地から多くの“災害ボランティア”が被害を受けた地域に駆けつけ、復興に向けた取り組みが進んでいます。

また、8月中に1週間、飯能市社会福祉協議会からも職員1名を広島県安芸郡坂町の“坂町災害たすけあいセンター”、被害の大きい地域に設置するサテライト（出先機関）“サポートこやうら”の運営サポートのため派遣しました。今回は、「職員が見た現地の様子」をお伝えします。



全国からたくさんの方がボランティア活動に。必要な情報や道具を受け取って活動先へ向かいます。

飯能市ボランティアセンターでも、毎年災害ボランティアセンター運営訓練を行っていますので、ぜひご参加ください。（日時等は決まり次第お知らせします。）



発災1ヶ月後の様子。道路が荒れ、車が通れない状態です。メディアで取り上げられることも少なくなっていますが、これからも災害のことを忘れないようにしていくことが大切です。

次回の“ふくしの森ステーションみなみこまだより”は1月1日に発行します。自治会の皆様、配布にご協力いただきありがとうございます。