



大野北の国から2



通算019 令和元年度 第2号

お知り合いから相談されたら、『力になってあげたい』・『困りごとが解決するように助言してあげたい』と思うかもしれませんが。

でも、『ただ話を聞いてあげる』だけで
十分な場合も多いんです！

特に、『(最近の出来事についての)もの忘れ』や『理解力や判断力の低下』などが疑われる方への対応には少し注意が必要です。

話を聞くタイミングで、全く逆のことを訴える可能性があります。



新たな情報を伝えることで、本人が更に混乱してしまうことがあります。



【認知症が疑われる方への正しい接し方】

本人の気持ちを理解し、まずは聞き役に徹しましょう！

【注意すること①】 本人の自尊心を傷つけない。

* 仮に同じ話を繰り返し話しても『さっきも言ったでしょ！』などと、話を遮ってしまうと本人の自尊心を傷つけ『話しても仕方がない』と閉じこもりに繋がる恐れがあります。

【注意すること②】 急がせない。

* 自分の考えをまとめたり、言葉にすることが難しくなっていますから、急がせると更に対応が難しくなってしまいます。

【注意すること③】 驚かせない。

* 集団で取り囲んでしまうと、その状況に驚いて混乱してしまうことがあります。声を掛ける場合には、一人が近寄って声を掛けるようにしましょう。

* また、後ろから急に声を掛けられると驚いて不安になってしまいますから、声を掛ける際には正面から、目線を合わせて優しい口調で話し掛けるようにします。

また、日常生活にお困りごとが生じていそうな方の場合は、ぜひ、『高齢者支援センターに相談してみたら？』とお声掛け下さい。

高齢者自身の心配、家族の心配に対する備え

センターに寄せられた相談の中から、介護保険の認定申請など手続きに関するもの以外の、生活の不安、悩みごとなど、よくあるお問い合わせを整理してみました。

体力の衰えを感じた、調子が悪いと感じたなど、健康への不安を感じた

誰かに相談したい

▶ 動けない、強い痛みや痺れ・麻痺などがある。



『苦しい』場合は救急車！



医療の専門家に相談する
* まず主治医に相談。夜間や休日等で主治医と連絡が取れない場合は、相模原救急医療情報センター(042-756-9000)に電話する。

* 急ではない一般的な相談には、以下の窓口が対応します。

相模原市医師会在宅ケア連携室 042-755-3156 平日9時～17時(年末年始、夏季(8/13～8/15)、祝祭日は除く。)

相模原市医療安全相談窓口 042-769-9242 平日午前9時から正午、午後1時から午後3時(祝日等・年末年始を除く。)

▶ 顕著な症状はない



家族・親族、友人等、日頃から関わりがある方々に話を聞いてもらう。

受診を手伝ってもらいたい

▶ 通院が大変だから手伝って欲しい。



介護タクシーを利用する。

* 普通のタクシーを利用した場合の料金に、予約料・基本介助料などが追加されます。(車いすへの移乗介助程度なら、予約料と合わせて2,000円程度の追加です。)

* 車いすは、地区社会福祉協議会で無料で1週間借りることができます。

▶ 不安だから誰か一緒にいて欲しい。



身体を支えたりすることが必要であれば、友人ボランティア等どなたかをお願いする。

▶ 先生の話と一緒に聞いて欲しい、入院の手続き等をして欲しい。



基本的に、家族・親族に対応して頂く。

インターネットに繋がった『モノ』からの情報の活用により、様々なサービスが出てきています。

普段通りの生活ができていることを確認したい

水道やガスを使うとメールが届く。



ポットを使うと指定した相手にメールが届く。



電気製品を使うとメールが届く。



ネットワークカメラとスマホアプリで確認。



特に何かを手伝ってもらう必要はないが、漠然とした不安がある

ちょっとだけ気に掛けてもらいたい



相模原市 電話訪問サービス

* ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯で、心身が虚弱など常に注意を要する方に安否確認のため、高齢者支援センターから週1回以上、定期的に電話をします。



万が一の場合に備えておきたい

自宅内での非常時に助けを呼びたい



相模原市 緊急通報サービス

* 高齢者・障害者のみの世帯や虚弱等で常に注意を要する高齢者がいらっしゃる世帯に緊急通報装置を設置し、急病などの緊急時に119番通報できるようにします。
* 自宅庭などの電波が届く範囲を除き、基本的に自宅内の利用になり、また電話の契約先により利用料が異なります。



自宅外を含め非常時に助けを呼びたい



民間警備会社等のセキュリティサービス

* 民間のホームセキュリティサービスでは、必要時に相談員と話をしたり、訪問を要請することができます。

《自宅内機器例》《携帯機器例》



本人の居場所を確認できるようにしたい



相模原市 認知症高齢者・障害者等徘徊検索サービス

* 本人が携帯している機器の位置情報を検索して、家族にお伝えします。
* 家族が、本人を迎えに行く必要があります。
* 本人の属する世帯の課税状況によって利用料が異なります。

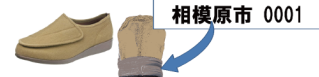


本人を捜索する手段を増やしたい



相模原市 認知症高齢者・障害者等徘徊検索SOSネットワーク

* 認知症高齢者や障害者の方が行方不明になったときに、警察署や交通機関、福祉関係等のネットワークにより、連携して早期発見を支援します。
* 登録番号が記載されたシールを靴、靴、杖等本人がよく持ち出す物に貼り付けます。



ご質問は、大野北第2高齢者支援センターまでお願いします。

042-768-2195

大野北第2保健室

7月とは思えない天候が続いていますが、これからの時期はとにかく熱中症が気になり、運動も控え気味になりませんか？

そんな時こそ、運動効率の高い

ノルディック・ウォーク はいかがでしょう？



ノルディック・ウォークとは、クロスカントリースキー選手の夏場の体力維持、強化対策としてスタートしたトレーニングが始まりとされています。

衝撃を分散する工夫が施されています。



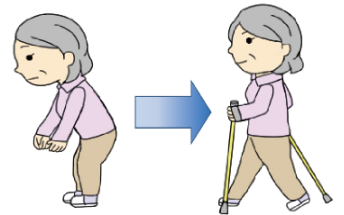
ポールの長さの目安は、地面に垂直に立てて持った際にひじが直角に曲がる位です。

全身運動

：専用のポールを用いることで上肢の筋群も活動させて歩くことができます。

転倒予防

：2本のポールでバランスよく歩けるうえ背筋が伸び歩行姿勢が良くなりますから、転倒予防の効果があります。



関節や膝への負担が少ない

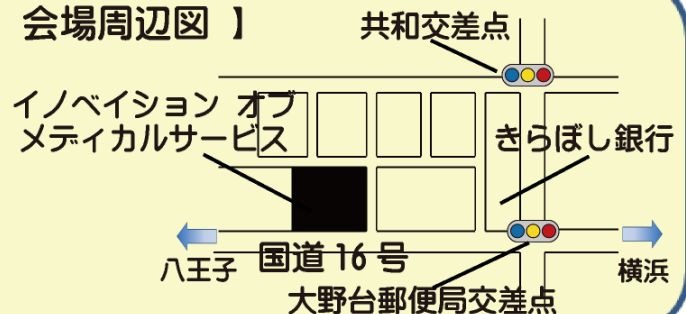
：ポールを使うことで着地の際に関節や膝にかかる衝撃が分散され、約20～30%軽減されます。

【 介護予防教室のご案内 】

ノルディック・ウォークの先生を招いて、
10月2日から、毎週水曜日に6週連続で
介護予防教室を開催します。

開催は少し先ですが、別途自治会の回覧でもご案内
しますから、興味を持たれた方はぜひご参加下さい。

【 会場周辺図 】



編集後記

IoT(アイオーティー)という言葉をご存知ですか？
パソコンやスマートフォン等の情報機器に限らない『モノ』がインターネットにつながることで、人の操作やセンサーで取得した『モノ』からの情報を活用する仕組みです。近年は様々な企業が高齢者の見守りに関する商品を提案していて技術の進歩を感じる一方で、監視カメラの技術が一番進んでいるのが中国と言うのがちょっと残念です。

大野北第2 高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17

ヴィアーレ鹿沼台1-C

042-768-2195

(日曜・祭日を除く8:30~17:15)

