



京都丹波 オレンジロード つなげ隊 隊員だより

第15号

京都丹波つなげ隊員登録者・・・55名
(R5.7月末現在)

●5月24日、全体企画会議を開催しました●

講話「認知症と栄養」

南丹保健所の松井栄養士から、『認知症と栄養』についてお話をしてもらいました。「これを食べると認知症予防につながる」という確定的な栄養素は残念ながらないものの、認知症と食事・栄養の関連については多くの報告があるのです。多様な食品の摂取は、要介護認知症リスクを低下させるという研究結果もあります。

また、食事をする際は、テーブルの色にも工夫が必要で、対象物の食事の色が明確にわかるようにすると良いなど、日常的にも役立つお話を聞くことができました。



R4 活動実績・R5 活動計画・意見交換



保健所から、令和4年度の活動報告と令和5年度の活動計画の連絡の後には、出席の皆さんから、それぞれの報告や計画についてお話いただき、意見交換をしてもらいました。少しずつコロナへの制限が緩和されていった令和4年度のそれぞれの活動を互いに知り、意見を交わすことができました。コロナ禍の約3年間、活動自粛が通常になってしまった意識をコロナ禍以前に戻していき、多くの隊員さんが積極的に啓発活動をしていただけることを期待しています。また、保健所から活動募集をさせていただいた際には、積極的に参加いただけるとありがたく思います。

アンケート集計結果

今年度の啓発活動で、自身はどのような啓発ならできると考えているか

- ▷啓発物品の配布、配架
- ▷町内・徒歩圏内での啓発なら OK
- ▷イベント等で認知症チェックテスト
- ▷認知症相談

会議出欠連絡票のアンケートより抜粋

- ▷11/11 介護者相談会・合同交流会(南丹市)
- ▷10月初旬 地域イベント(南丹市)
- ▷10/15 福祉のつどい(亀岡市ガレリア)
- ▷9月 オレンジガーデニングプロジェクト(南丹市)
- ▷週1開催 認知症カフェのみ(亀岡市)
- ▷アルツハイマー月間の取り組み(亀岡市)
- ▷月1開催 交流会(亀岡市)

啓発協力依頼があれば、参加は可能か

未回答5%

今は難しい25%

参加できる70%

新啓発物品は何かいいか

啓発の場となる機会を教えてください

- ①ハンカチタオル
- ②クリアホルダー
- ③除菌シート
- ④その他(キーホルダー・マグネットクリップ・付箋・ペン付メモパッド etc)



新しい啓発資材ができました

表面記事のアンケート結果からハンカチタオルを作成しました！

白地にオレンジ色を基調にした文字とフクロウが印刷されていて可愛いハンカチタオルです！
(透明袋入り)。

大きさは 20cm 正方形です。

ぜひ啓発活動にご活用ください！



認知症基礎知識

～認知症の症状のおよその進行度合いと

その状態に対応したかかわりを見てみましょう～



認知症の症状とかかわりのポイント

▶ちょっとしたもの忘れがある

同じことを言う、同じ質問を何度もする、約束を思い出せなくなる、趣味や好きなテレビも楽しめなくなる など



<かかわりのポイント>

なんとなく自分の能力が衰えたと感じることも多く、外出や何かをすることに消極的になることもある。閉じこもらないように、本人が楽しめる環境、役割がもてる環境をつくるのが大切！

▶もの忘れが増え、体の動きも少し不自由になってくる

道に迷うことが増えたり、薬やお金の管理、電話や来客対応が難しくなってくる



<かかわりのポイント>

身体機能や認知機能の低下がさらに進んでいることを自覚していることもある。漠然とした不安感から、周囲に攻撃的な態度をとることもある。そういった心の動揺を感じ取ってかかわることが必要！

▶身体は元気だが、認知機能の低下が目立ち混乱しやすい

着替えやトイレが一人でうまくできなくなる。外出すると行方がわからなくなることが多くなり、見当識もかなり低下する



<かかわりのポイント>

周囲の人との関係がうまくとれず、身の置き所のない不安感をもつこともあれば、それらをすっかり忘れてケロツとしていることもある。できないことを指摘するのではなく、不安感に視点を置き、かかわることが大切！それは介護者の心の安定にもつながる

▶身体機能も弱り、不安になり、混乱することが多くなる

最近のことだけでなく古い記憶も曖昧になってくる。家族の顔や使い慣れた道具の使い方も忘れてしまうことがあり、日常生活全般に介護が必要になる



<かかわりのポイント>

コミュニケーションがとりにくくても本人の好きなことややりたいことは以前と変わらない。言葉や文字で意思が伝わりづらくても、別のコミュニケーション(表情(笑顔)、音楽、映像など)で心と対応や環境を作ることで混乱が軽減することもある

▶自分で自由に身体を動かせなくなり思いもうまく伝えられない

意思の疎通が難しくなる。言葉数が減り、ウトウトしていることが増え、活動も低下する。食べ物が飲み込みにくくなり、誤嚥の危険性も出てくる



<かかわりのポイント>

どんなに認知症が進行しても、嬉しいこと、好きなこと、美しいことに対する感情や想いはある。本人が何に興味を示し、笑顔を見せるのか、よく観察することが大切！



南丹保健所 保健課 地域包括支援係
担当：豊島・中西

TEL：0771-62-3260 FAX：0771-63-0609