

みなみく介護者情報

— 平成27年 1月発行 —



【編集・発行】社会福祉法人 広島市南区社会福祉協議会
〒734-8523
広島市南区皆実町一丁目4-46（南区地域福祉センター内）
TEL(082)251-0525 FAX(082)256-0990
E-mail minami@shakyohiroshima-city.or.jp

募集!

南区在宅介護者の集い

在宅で、認知症や寝たきりの高齢者等を介護しておられる方を対象として、「在宅介護者の集い」を開催します。

同じ立場の方と介護の悩みなどの情報交換をしたり
お食事や癒しの天然温泉に入ってゆっくりくつろいで…
一日のんびり、リフレッシュしましょう。



内容

- 日時 :平成27年2月20日(金) 9時45分集合 14時15分解散
- 出発・帰着:南区地域福祉センター[南区役所別館](南区皆実町1-4-46)
- 行き先 :庭園と料亭「半べえ」(南区本浦町8-12)
- 対象者 :南区在住で、認知症や寝たきりの高齢者等を在宅で現在介護しておられる方
- 定員 :20名(定員になり次第締め切ります。)
- 参加費 :1,000円



→裏面へつづく



続けよう「健口生活」



人は食事をすることで、生きるため、健康維持のために必要な栄養素を体の中に取り入れています。その入り口の口は健康の入り口でもあります。できるだけ長く、自分の口で食べたいものです。

年齢を重ねるにつれて衰えやすくなる口の機能ですが、「かむこと」「(咀嚼した食物を)まとめること」「飲み込むこと」の3つに分けて考えます。今の口の状態に無理な食べ物を食べ続けていると「食べているうちに疲れてしまって食事がすすまない」「むせる」「誤嚥を起こす」などの問題が、またやわらかい食べ物ばかりにしていると、「さらに噛む力がおちる」「水分が多いため栄養素が取りきれない」などの問題が起きてきます。口の機能のどこに問題があるのかを知って、今の状態に合わせた対応することが必要です。

今回は、「かむこと」が衰えた方に、それでも多種類の食材を食べていただくための工夫をいくつか紹介します。無理なく、でも少しの工夫は加えて「かむこと」を続けましょう。

食べにくい形	食品例	工夫
べらべら、薄い	レタス、わかめ、薄切り肉	丸める、重ねるなどして厚みを出す
弾力がある	かまぼこ、こんにゃく	切り込みを入れてかむきかけをつくる
固い	肉、たくあん、いか、たこ	切り込みを入れる
繊維が長い	ごぼう、たまねぎなど野菜 せん切りきゃべつ	繊維を断ちきるように切る 1~2 cm角の色紙切りにする
繊維が長い、固い	ごぼう、切り干し大根	ゆでてから料理する

南保健センターでは、口の機能を保つためのポイントを紹介した「健口生活手帳」と、かみやすい料理の工夫を紹介した「健口手帳メニュー集」を配布しています。

ご希望の方は南保健センター（健康長寿課保健予防係）にお越しください。広島市ホームページからダウンロードもできます。[\(http://www.city.hiroshima.lg.jp/\)](http://www.city.hiroshima.lg.jp/)



[講演会報告]

“認知症800万人時代”これだけは知っておきたい！

認知症の予防から治療・関わり方



▲広島シーサイド病院
湯川素子先生

平成26年12月11日(木)、南区地域福祉センターで、(社団)認知症の人と家族の会県支部南区家族の会、南区健康長寿課、南区内の地域包括支援センターとの共催により「認知症講演会」を開催し、約120名もの方に参加いただきました。

「認知症の予防から治療・関わり方」について、広島シーサイド病院の湯川素子先生からは、認知症の定義等や家族による認知症の予防・早期発見と関わり方が大事なこと、そして、グループホームケアポート広島の西田美和子さんからは、認知症の方への接し方を施設での実例を踏まえてお話いただきました。

これからもこうした講演会等を通じて、より多くの方々に認知症への理解を深めていただけたらと思います。



南区認知症の人と家族の会



～日頃の思いや不安をひとりで抱え込まないで…～

認知症の人を介護している介護者の方々の集いの場です。介護の状況は人それぞれですが、同じ立場の人たちが介護の悩みや不安を語り合い、情報交換をして、認知症への理解を深めています。

*日 時：毎月第3金曜日 13:30～15:00

*場 所：南区役所別館 3階 社会復帰相談室
(広島市南区皆実町1-4-46)

*連絡先：広島市南区健康長寿課 [南区役所別館 1階]

☎250-4108

※ 初回参加時は、1週間前までにご連絡をください。



こんな話が…

徘徊が…トイレが…心配
なかなか食べないんだけど…
どう接したらいいのかな？
みんなどうしてるの？

また、施設とどう関わっていけばいいのか…といった声を受けて、施設の職員さんに来てもらうこともあります。

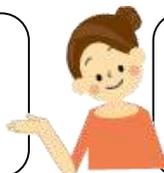
世話人さんも、介護の経験者です。健康長寿課、社協の他、地域包括支援センターからも毎回出席があり、参加者みんなで、介護に関する情報や知恵を出し合います。

初めて参加された方から、男性が多いのにビックリしましたといった感想もありました。

男性介護者の方もぜひご参加ください。



2カ所になりました！ 広島市認知症疾患医療センター



南区内に 広島市認知症地域支援推進員が 配置されました！！

認知症の症状や対応について、お困りごと・心配ごとをご相談ください。

①専門医療相談

相談員(精神保健福祉士)が対応します。

②専門医による診察・検査

相談員(精神保健福祉士)が相談対応・受診予約を行い、専門医が鑑別診断・今後の治療方針を説明します。

広島市では平成26年10月から「認知症地域支援推進員」が各区に1名ずつ配置されました。

推進員は認知症になっても住み慣れた地域で生活を継続できるよう、関係機関等と連携を図りながら活動を行います。

認知症疾患医療センター等の認知症専門医療機関との連絡調整、地域包括支援センターや介護支援専門員等に対する認知症ケアに関する支援等とあわせて、若年性認知症の人とその家族等に対する相談支援が主な業務です。

【電話相談受付時間】

■広島市東部認知症疾患医療センター (医療法人せのがわ 瀬野川病院)

☎ 893-6266

月～金 9:00～12:00/13:00～16:30

■広島市西部認知症疾患医療センター (医療法人社団更生会 草津病院)

☎ 270-0311

月～金 9:00～12:00/13:30～17:00

※ 祝日、お盆及び年末年始を除く



【南区担当認知症地域支援推進員】

せきなが ひろみ

保健師 関永 浩美 さん



段原地域包括支援センター内

段原南2-12-27

☎261-8588