

認知症の方の気持ちを知るカード ～わかっていてね、わたしの想い～

認知症の方の気持ちを理解し、日頃の対応や声掛けの仕方を考えるカードを作成しました。

カードを使って認知症の方への理解を深めてみませんか。

【担当課】 高齢者支援課 ☎03 - 5654 - 8597

【価格】 1セット300円(ハガキサイズ・35枚組)

【販売場所】 区政情報コーナー(区役所3階304番)



使用方法

①カードの束から1枚引くか、テーブルの上に並べたカードから1枚選んでください。



②カードの「表面」から認知症の方の様子を確認し、考えてみましょう。

③カードの「裏面」の認知症の方の気持ちを確認し、考えてみましょう。

こんな場面に出会ったことはありませんか?

▲カードの表面
「周囲から見えている認知症の方の様子」

あなたならどんな声掛けをしますか?

▲カードの裏面
「認知症の方の気持ちと解説」

接し方次第で症状が良くなることも

認知症の方の気持ちを知り、その方に合わせた対応をすることで症状が改善されたり、進行が緩やかになったりすることがあります。

認知症についての相談は、お近くの高齢者総合相談センターへお電話ください。



もの忘れ相談会

もの忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに応じます。

【日時】 7月17日(金)

午後1時30分～3時30分

【対象】

区内在住で認知症の心配がある方、またはその家族3人

【申込方法】 電話か窓口で6月30日(火)午後5時まで(多数の場合、相談内容により決定)。

【会場・申し込み】

高齢者総合相談センター堀切(堀切2-66-17)

☎03 - 3697 - 7815

【担当課】 高齢者支援課

介護予防教室 毎日らくらく 簡単片づけ整理術

【日時】 7月21日(火)

午前10時～11時30分

【会場】 高砂地区センター(高砂3-1-39)

【対象】

区内在住65歳以上の方20人

【申込方法】 6月29日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【申し込み】

高齢者総合相談センター高砂 ☎03 - 5889 - 8600

【担当課】 高齢者支援課

高齢者の フレイル予防

オーラル(口腔機能・栄養)・フレイル編

「フレイル」とは、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。年齢を重ねても元気に過ごすためには、フレイルについて理解し、早期発見することで、正しい対処・予防をすることが重要です。フレイル予防には身体(フィジカル)、口腔機能・栄養(オーラル)、認知機能・精神機能(ブレイン)、社会地域活動(ソーシャル)の4要素「POBS(ポブス)」が重要になります。

【担当課】 ▶お口の健康に関すること 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268

▶介護予防に関すること 高齢者支援課 ☎03 - 5654 - 8598

このようなことはありませんか

- お茶などでむせやすくなった
- 食べ物・飲み物が飲み込みにくい
- 口の渴きが気になる
- 固いものが食べにくくなった



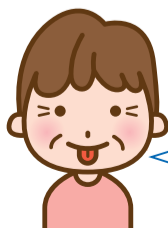
1つでも当てはまる方は・・・

「かむ・飲み込む」機能が衰えてきているかもしれません。歯が無い方、入れ歯の方、歯や歯肉に気になることが無い方も、かかりつけ歯科医で定期的なお口のケアをしましょう。区で行っている歯科健康診査もご利用ください。

お口体操で筋肉を鍛えよう

「かつしか笑顔いきいきお口体操」の動画を区公式YouTubeチャンネルで公開しています。

右のQRコードからもアクセスできます。



舌を上下左右に出したり、舌で左右の頬をついたり、舌を動かすことでお口の筋肉が鍛えられます。

◆食事のポイント

●1日3食で適正な栄養摂取をしましょう

食事の時間を決めて、1日3食、毎日規則正しい食生活を送りましょう。

●肉か魚を1日2品、卵や豆腐は1日1品食べましょう

肉や魚、卵、豆腐(大豆製品)には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。食欲はあるのに体重が減ってきた方は、積極的にたんぱく質を取りましょう。

●牛乳やヨーグルトを1日1杯程度取りましょう

乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持に有効です。

●食事の取り方を工夫しましょう

食事が飲み込みにくいときは、とろみをつけると飲み込みやすくなります。また、食欲がないときはおかずから食べるようにしましょう。乳製品や総菜パンなど食事の一部を間食として取り入れ、小分けに食事を取ることも有効です。



長寿歯科健康診査

令和2年度に81歳になる方を対象とした歯科健診と口腔機能チェックを10・11月に実施します。詳しくは、健康づくり課(☎03 - 3602 - 1268)へお問い合わせください。

