

第15号 たれゆえそう



空が澄み、清々しい秋を感じる季節になりましたね。

秋を表現することわざに「天高く馬肥ゆる秋」があります。これは「空が澄み渡って晴れ、馬が食欲を増し肥えたくましくなるほど過ごしやすい秋」を表したものです。

過ごしやすいこの季節、食だけでなく読書、スポーツなどいろいろな楽しみがあると思いますが、毎年春・秋に発行する「たれゆえそう」を楽しみのひとつとして頂ければ幸いです。

今回も皆様にお知らせしたい情報を集めましたので、ぜひご一読ください。

各地区で認知症サポーター養成講座を開催しています

認知症サポーター
養成講座って何？



認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、できる範囲で支援する「認知症サポーター」を養成しています。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの一環として実施している講座です。地域や職場、学校などで開催しています。



船越



「認知症の方への対応を教えて欲しい」「気になる方がいるけど認知症？」など、地域からのご相談が増えてきていることから、養成講座の受講をご提案しました。希望される各町内会で養成講座を開催しています。

畑賀



2年前に開催した養成講座をきっかけに、毎年認知症を正しく理解するための勉強会を町内会ごとにサロンで実施しています。今年は「楽しく学ぼう」をテーマに認知症すごろくを行い、参加者から「楽しかった」と好評でした。

中野



高齢者の自宅に訪問する機会が多いヤクルトレディさんを対象に、養成講座を開催しました。1月は中野公民館で地域の方を対象に開催する予定です。

もしかして…

それって
虐待かも



精神的・身体的に
高齢者を傷つける
言動や行為

お金の搾取、
介護や生活のお金を
必要以上に使う



介護や世話の放棄・放任
性的な嫌がらせ

介護、日常の生活などの様々な場面で感じる
ストレス・怒り・不安・疲れが
こころの中に溜まっていくと…

そんなつもりじゃなくても、本当はしたくなくても
相手に対して、無視・きつい言葉・荒い態度になってしまうことがあります。

相談したい、介護が大変、どうしたらいいかわからない等…
抱え込まずに、地域包括支援センターにご相談ください。

夏だけじゃない！

冬のかくれ脱水

脱水は夏だけのものと思っていないですか？ 暑さが過ぎて喉の渇きを感じなくなると、
つい水分補給を忘れがちです。実は秋から冬にかけても、脱水になる危険があります。

便秘

身体のだるさ

なぜ冬に脱水
になるの？

微熱

口の渇き

立ちくらみ



原因は **冷え** と **乾燥**

冷えた空気を吸い込むと
水分が失われやすい

乾燥すると水分が皮膚から
蒸発しやすくなる

脱水予防チェック

Check!



朝起きてコップ一杯の水
を飲む

Check!



飲むタイミングを決めて
習慣づける

Check!



窓を開けて換気する

広島市瀬野川・船越地域包括支援センター

〒739-0321 広島市安芸区中野二丁目15番7号
(じらくステーション 1階)

TEL (082) 893-1839 FAX (082) 893-1866

E-mail se.fu.chiiki3@jiraku.or.jp

