

包

括

だ

よ

り

湯野・東湯野のみなさま、こんにちは

飯坂東地域包括支援センターです

024-542-8411

初夏の日差しを感じる季節となりました。6月は熱中症で救急搬送される方がぐんっと増える月でもあります。室内だから大丈夫と油断せず、こまめな水分補給・適度な塩分補給、扇風機やエアコンを使用、室温を適切に保ち、今年の夏も健康に乗り切りましょう。生活や介護の悩み、地域の助けが必要そうな方の相談、介護保険申請代行等なんでもご相談ください。



齋藤 哲弥  
主任介護支援専門員  
地域支え合い推進員



鈴木 恵美子  
認知症地域支援推進員  
地域支え合い推進員



長澤 伸哉  
保健師  
地域支え合い推進員



安田 有紗  
社会福祉士  
地域支え合い推進員

## 認知症の対応について

失禁(お漏らし)

ポイント：大騒ぎしたり叱ったりしない

### 排せつ問題



介護者が最も気を使い  
減入ってしまう事  
本人は誰よりもショック  
を受けている

トイレ誘導の方法あれこれ・・・

- ・トイレに行きたいサインを見つけ誘導する
- ・トイレの場所表示⇒入口に大きくトイレと張り紙
- ・ポータブルトイレの活用。オムツは最後の手段。

もし失禁したときー平静に始末する。

「ちょっとぬれたから替えましょうか」

「新しいほうが気持ちがいいですよ」

#### 介護拒否

なるべく手早く、他人から見えないようにする。

医師・看護師からの指示だという 等



# コロナフレイルにご用心



「フレイル」とは心身の状態が徐々に低下し、要介護状態に近づくことをいいます。

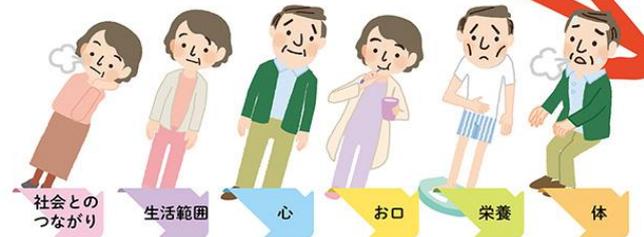
新型コロナウイルス感染症流行による外出自粛の長期化に伴い、生活不活発に陥りやすい状況になっています。

## フレイルの入り口

社会生活や人とのつながりが失われると生活範囲が狭くなり、活動量が減少します。外出機会が減って閉じこもりがちになると、気持ちも落ち込み、外に出る事が億劫に感じられます。そのため一人の時間が長くなり、お話の機会も喪失。食欲が低下、口腔への関心も薄れます。それにより、歯の喪失・嚥下機能の低下など口腔機能に不具合が生じると食べられるものが限定。低栄養を招く恐れがあります。

このように社会とのつながりを失うと生活範囲や心の健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までが低下。ドミノ倒しのようフレイルが進行します。

ドミノ倒しにならないように！



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら  
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)

## フレイル予防の三本の柱

栄養

運動

社会参加

いきいき  
ももりん体操

湯の花介護予防  
教室

栄養・・・食事は栄養バランスの良い、十分エネルギーのあるものを。とくに筋肉作るタンパク質が多く含まれる食材、筋肉の増強をサポートするビタミンDを多く含む食材(きのこ類や魚類)を積極的に食べるよう心掛けましょう。

身体活動・・・人と距離を取ったうえでウォーキング。筋肉や骨の維持、形成に欠かせないビタミンDを日の光を浴びて作りましょう。室内では足踏みやかかと上げが有効でしょう。

社会参加・・・外出しにくい今の状況だからこそ友人や家族と意識して連絡を取り合ひましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。

フレイル予防のために包括で開催している介護予防教室、住民様主体のいきいきももりん体操もご利用ください。コロナ対策を行いながら開催しております。

(※参加希望の方は事前に下記番号までご連絡ください)