

認知症になっても 安心して暮らせる地域に いざな時、あなたならどうしますか?



「認知症という病気＝何も出来なくなる」というわけではありません。「認知症」という病気のために、必要なことを記憶することができず、計画して行動することが難しいのです。その結果、生活全体が上手くいかず不安やいら立ちを抱えているのです。そのような想いを抱えている近所の方に、あなたならどのようなことができるでしょうか?

【ポイント】

- ・笑顔でゆっくり
- ・恥ずかしい思いをさせないよう
- ・ご本人に安心してもらえぬよう

たとえば、こんな場面では? (漫画「こま目参照」)



近所のおばあさんが、不安そうに歩いています。もしあなたが、ご本人ならどうして欲しいでしょうか?

近所の方なら

- ・まず、ゆっくりと名乗ってあいさつをする。
- ・どうされたのか伺う。
- ・本人の理由に沿って付き合う。
- ・話題を変えて、自宅へ付き添う。
- ・他の方に協力を求めて、自宅に連絡をとってもらう。

「徘徊」と言われる行動は、本当は本人の理由があることがわかってきました。その理由が非現実的であったり、途中で道に迷ってしまったり、誰かの支援が必要になります。

おたっしや問診判定中!

提出していただいた基本チェックリスト(おたっしや問診票)は、現在、生活機能低下があるかどうかの判定をしています。

- ①低下がない場合
順次結果をお送りします。
- ②低下がある場合
5月以降の特定健診や健康診査の案内に合わせて「生活機能検査受診券」をお送りします。発送は5月の予定です。
※同じご家族でも「おたっしや問診」の判定結果により、届く書類と時期が異なります。



ボランティアグループの研究として開催



太田区人権学習として開催



認知症になった本人も家族も近所も、すべての方が安心して暮らせるよう、認知症サポーター養成講座が開催されています。

認知症サポーター数
2,590人
(2月24日現在)
目標 5,000人



地域包括支援センターでは、高齢者、ご家族、地域からの相談をお受けしています。
介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護など
☎(22)0193 ☎(22)0292 市役所別館1階 JR近江今津駅西側

備えて 守る

できることから災害対策を! ライフラインが止まった。 そのときどうする?!

ライフラインが断たれて一番困るのは、どんなことでしょうか。
そのときのことを日頃から考えておきましょう。
今回は食事について考えます。

阪神淡路大震災における ライフラインの復旧状況 (応急復旧)

- ①電気⇒震災から 7日目
- ②電話⇒震災から 15日目
- ③水道⇒震災から 91日目
- ④下水道⇒震災から 135日目

水の使用量(普段の生活)

- ①1分間水道使用 約12ℓ
- ②5kgの洗濯 約150ℓ
- ③4人家族で風呂 約300ℓ
- ④水洗トイレ1回 約12ℓ



●水をあまり使わない調理方法

- ①水を節約できる食材を選びましょう。
白菜、キャベツ、にんじん、大根、トマトなどは水洗いが簡単
- ②炒め物や焼き物には、水は不要です。
- ③食器を努めて洗わずにすすぎをしましょう。
キッチン用ビニール袋を食器にかぶせることにより、残飯処理も簡単
- ④ポリ袋に材料などを入れ、炊飯器などに入れるパック・クッキングなら、炊飯時におかずも作れ一石二鳥です。
- ⑤総合防災課推薦のビニール飯(H19・10/15号で紹介)も水の節約に効果的です。

●熱源をあまり使わない調理方法

- ①電気炊飯器は炊飯以外にもパック・クッキングで料理もでき、便利です。
- ②ホットプレートは熱源が広いので、鍋を上に乗せ、煮物やシチュー、またアルミホイールで包むなど工夫次第で一度にいろんな料理が可能です。

☆思わぬところに飲料水

- ①水洗トイレのタンク8~10ℓ
- ②冷蔵庫の製氷室



詳しくはお問い合わせください。
☎総合防災課 ☎(25)8133

119番 消防です+

「AED (自動体外式除細動器) をご存知ですか?」

AEDは突然心臓が止まって倒れてしまった人に電気ショックを与え、正しい心臓のリズムに戻す医療機器です。

平成16年7月から一般の方でも使用できるようになり、高島市内でも学校など30か所以上に設置されています。使用方法は、電源を入れると音声ガイドで次に何をするのか教えてくれ、電気ショックが必要かもAEDが判断してくれます。

救急隊の到着を待ってから、処置を始めるのでは倒れた方の多くを救命することはできません。現場に居合わせた方の一刻も早いAEDの使用をお願いします。

また、高島市消防本部ではAEDの使用を含めた心肺蘇生法の講習会を行っております。詳しくはHPをご覧くださいか最寄の消防署までお問い合わせください。

☎消防総務課 ☎(22)5401



1月の 火災・救急・救助 件数

()内は年累計

▼火災

建物火災/2 (2) 車両火災/0 (0)
林野火災/0 (0) その他火災/0 (0)

▼救急

交通事故/20 (20) 一般負傷/37 (37)
急病/136 (136) その他/21 (21)

▼救助

火災/1 (1) 交通事故/2 (2)
水難事故/0 (0) その他/0 (0)

(注)【救急】その他=火災+労働災害+運動競技+加害+自損行為+転院搬送等