独居の方や、外出が困難な方、そして認知症の方が安心して日常生活を送ることができるよう、隣人として気を付けられることや、地域でできることにはどんなことがあるのでしょうか。

地域の知恵と力を総動員 地域ケア会議の現場から

家族、区長、民生委員や社会福祉協議会、専門職などが集まり、話し合いがもたれるようになってきました。その中で、近隣の住民や地域でできることとして、例えば、安否確認が必要な方に対して、毎晩電気がついているか、新聞がたまっていないかといった見守りをしたり、買い物に行けない人に必要なものがないか声をかけるなど、自分たちができそうなことを考え、実践されています。

認知症の方が安心して生活できるよう支援の環が広がっています。

動き出した地域 自分事として支援の環を広げよう!!

認知症になっても地域で見守れるように、認知症の症状や認知症の方の思いを知り、どのように声かけや対応をしたらいいかを実践的に学ぶ、認知症サポーター養成講座や認知症一人歩き（徘徊）保護訓練も開催されています。

これらの取り組みを通して、誰もが安心して暮らしていけるためのネットワークづくりを地域住民が中心となって進められています。

暮らしの安心を創出する

75歳以上の10人に1人が認知症であるこの時代、認知症になっても安心して高島市で生活できるように、ご家族と共に地域の方々や社会福祉協議会、行政が一緒に考えていきます。

認知症　みんなの笑顔で　支えよう！

みんなで理解

認知症 シリーズ11

認知症サポーター養成講座

認知症の方やそのご家族が、安心してその地域で、その人らしくいきいきと暮らすことができるまちづくりを進めています。そこで、認知症についての正しい知識や付き合い方について学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

【増える理解者】

今年度は小中学校、商業施設、介護保険事業所、老人会や地域サロンで開催し、1,054名（平成26年12月末現在）の認知症サポーターが誕生しました。また、のべ7,913名（平成26年12月末現在）が認知症サポーターとなり認知症に対する理解者が地域の中に増えています。

【受講者の感想】

○関わり方次第で認知症の症状が良くも悪くもなるということを知りました。
○何度か受講していますが、受講のたびに対応の仕方などを再認識します。
○環境を整備すること、その人の身になって接していくことが大切だと感じました。
○認知症の方を持つ家族の思いにも寄り添うことが大切だと感じました。

【講座を受講してください!!】

認知症サポーター養成講座を何度か受講してくださることで、対応の仕方について再認識していただく機会になっているようです。1度だけではなく、認知症について理解を深めていただくためにも、地域で開催されるときには、ぜひご参加ください！

北部健康いきいき応援センター
☎（22）5101…今津保健センター
☎（22）0193…地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター
☎（32）4413…安曇川保健センター
☎（32）2520…地域包括支援センター

高島市民病院 びょういんだより

花粉症に注意しましょう

花粉症の季節がやってきました。花粉症の正体は花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。

体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。花粉症によるアレルギーは、ある日突然にやってきます。花粉症の症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみですが、人によっては、頭痛・体のだるさ・イライラ感など、さまざまな症状がでることもあり、意欲が低下して日常生活にまで支障をきたすことがあります。また、簡単には治らないのも困ったものです。

そんな厄介な花粉症でも、できるだけ快適に過ごせるように対策を立てていきましょう。

マスクをつけましょう

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

うがいをしましょう

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。かぜの予防にもなりますので、外出から帰ってきたらうがいをしましょう。

洗顔しましょう

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。

玄関で上着を脱ぐようにしましょう

外からの花粉を家に持ち込まないため、玄関で上着を脱ぐようにしましょう。

洗濯ものは家の中に干しましょう。

花粉の飛んでいない日は外でもいいですが、しっかり花粉を払うことが大切です。

他にも効果があるといわれていることがありますが、自分に合った方法を吟味して対応しましょう。また、無理をせず医療機関へ受診することも大切です。

問 高島市民病院　☎(36) 0220（代表）

相談窓口から 31125 はい！ニッコリ

初めてのひとり暮らし… 悪質な勧誘に注意！

春は進学や就職などにより、親元を離れてひとり暮らしを始める人が多い時期です。若者をターゲットにした悪質商法の被害は後を絶ちません。いったん契約すると法的な拘束力が生じますので、契約は慎重にしましょう。

事例1 **繁華街でのキャッチセールス**により、エステ、化粧品を契約した。

事例2 **ＳＮＳで知り合った異性からの誘い**で宝石の展示会へ連れて行かれ、高額なアクセサリーを契約した。

事例3 **友人から「もうかる話」を勧められて、**消費者金融からお金を借りて投資用ＤＶＤソフトや健康食品を購入した。

事例4 **訪問してきた販売員に居座られて、**浄水器や布団を契約した。

ひとこと助言

・声をかけられても付いていかない。
・ＳＮＳで親しくなっても、会おうと誘われたら慎重に考える。
・もうけ話を勧められても、借金してまで契約しない。返済できないと多重債務や自己破産につながる。
・インターホンを利用して、簡単にドアを開けない。
・いらないものは「いりません！」とはっきり断る。
・その日その場で契約せず、家族や友人など信頼できる人に相談する。
・販売状況によって異なるが、一定期間内ならクーリング・オフにより契約解除ができる場合がある。
・「おかしいな」「困ったな」と思ったときは、すぐに最寄りの消費生活センターに相談する。

問 生活相談課　☎(25) 8125