



阿南東部高齢者お世話センターだより



阿南市宝田町今市
金剛寺 43
特別養護老人ホーム
阿南荘内
TEL 22-4577



令和5年2月号

阿南高齢者お世話センターのホームページはこちら→



🚗 高齢者の家庭内の事故に注意しましょう 🚗

- 📖 「転倒事故」が一番多く、その半数以上は家庭内で起こっています。床に直接置いた新聞紙や小物類、電気コードなどに躓くことが多いです。
⇒なるべく床に物を置かない。コード類は壁に沿わせる。足元灯をつける。日頃から運動などで筋力の維持に努める。
 - 📖 「窒息・誤嚥による事故」は、お餅などに加え菓の包装、洗剤や漂白剤等の食べ物以外のものを誤飲もあります。
⇒定期的に歯科健診を受け、義歯や口腔内をチェックしておく。洗剤や漂白剤の管理に注意し、別の容器に入れ替えたりしない。食べにくい物の調理方法に気をつける。
 - 📖 「入浴中の事故」は、何らかの体調変化により浴槽内でおぼれてしまう、めまいや血圧の状況による転倒などで、重症度の高い事故につながります。
⇒浴室の温度や入浴前の体調に気をつける。飲酒した後や服薬の直後は入浴しない。家族がいる場合は、一声かけてから入浴する。
- #7119 救急安心センター事業 今すぐ病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか等について専門家のアドバイスを受けることができます。



👹 高齢者を狙った特殊詐欺情報です 👹

- 高齢者を狙った特殊詐欺に注意してください。
- ・高齢者宅に、警察官を名乗る人物から電話。「特殊詐欺グループを捕まえたところ、あなたの個人情報が載っていた。犯行には銀行員が加わっているが、あなたの銀行口座は大丈夫か？
 - ・または、「口座が不正利用されている可能性があるので、あなたの利用している銀行口座を教えてほしい。」等の電話連絡。これらはこの後自宅にやってきて、キャッシュカード等をだまし取る手口に繋がっていくそうです。
 - ・香川県内での情報。高齢者宅に医師を名乗る人物から電話。「息子さんが癌になり、声が変わっている。」とのこと。その後息子を名乗る電話があり、「会社の書類が入ったカバンを失くした。至急現金が必要だから用意できないか？」と現金を要求した。電話でお金の話になったときは、気をつけましょう。
- 徳島安全安心アプリ スマートポリスより



💊 アルツハイマー型認知症の新薬について 💊

アルツハイマー型認知症は、脳のなかに「アミロイドβ」という異常なたんぱく質がたまり、これが神経細胞を破壊することによって、おこります。

新薬「レカネマブ」は、このアミロイドβを脳内から除去する効果があるとされています。壊れてしまった神経細胞を再生させることはできないため、発症する前の「軽度認知障害」の段階や、発症後早期の投与が効果的だそうです。そうすることで、症状の進行を遅らせることができ、より長い時間良い状態を保つことにつながります。

患者だけではなく、介護をする家族の生活の質を向上させることにも繋がっていきます。

参考サイト アルツハイマー病の新薬

「レカネマブ」米FDAが承認

<https://www3.nhk.or.jp>



📖 本の紹介 📖

『駄菓子屋のおっちゃんはおばちゃんなのか』

多屋 光孫 著 汐文社

2022年11月 出版

子どもたちが、日ごろお菓子を買いに行く駄菓子屋さん。店は“おっちゃん”が営んでいます。ある日、子どもたちは近所の人がおっちゃんに、「はるこちゃん」と声をかけているのを目撃。もしかして“おっちゃん”は“おばちゃん”なのか？子どもたちは探り始めます。

体の性と心の性が違う人の存在や、その人らしさについて考え、自分が何気なく相手に放っていたことばの重みに気づいていきます。



🏠 健康づくりのため、あと10分体を動かしましょう 🏠

たくさん運動することは難しく、特に寒い時期は気持ちがくじけてしまいます。今よりあと10分だけ、今までよりもたくさん体を動かしましょう。

- ・エレベーターを使わず階段で上がり降りをする。
- ・近くは徒歩や自転車で買い物に行く。
- ・コピーをとる、荷物を運ぶなどの細かい用事を率先してやる。
- ・内線電話ではなく、あえて部屋までいき、伝言をする。
- ・心がけて早歩きをする。

30分程度のウォーキングを週2回以上行くと、身体的にもメンタル的にも良い効果があるとされています。30分続けて歩けなくても、10分程度を数回に分けて歩いても効果があるそうです。歩くときは腕を大きく振ると肩こりの解消にもなります。

