



阿南東部高齢者お世話センターだより

阿南高齢者お世話センターのホームページはこちら→



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6月号

中野島地区 介護予防教室開催

5月22日 iPad の講習を行いました。18名の方が参加されました。皆さんスマートフォンは使っていますが、iPad は初めてという方もいます。脳トレのゲームがたくさんあり、楽しく認知症予防ができて、ゲームを通して、少しずつ操作の仕方を学べます。

皆さん反応が早く、次々にゲームをこなしていました。間違えてもいいので、頭を働かせて考えることが認知症予防になります。ほとんど思い出せたのに、あと一つが出てこないとき・・・必死で思い出そうとすると、脳は活発に動きます。また、わざと頭を混乱させることも脳の働きが活発になります。

日々の暮らしの中では、集中して「覚える」ことが少ないです。新しいことを覚えて、日々の暮らしの中で活かしていきましょう。



判断能力に不安がある方への対応について

高齢化に伴い、認知症の人はこれからどんどん増えていきます。また知的障害や精神障害を持つ方も増えてきています。

①成年後見制度

判断能力が不十分・著しく不十分・欠ける方を対象として、家庭裁判所が「補助人」「保佐人」「後見人」を選任します。財産管理事務や身上監護が主な支援となります。

②日常生活自立支援事業

判断能力に不安があり、支援が必要な方を対象としています。本人との「契約」により日常生活の範囲内で支援します。社会福祉協議会の「専門員」「生活支援員」が担当します。福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、書類等預かりサービスが支援内容です。

二つとも、制度利用者は増えていますが、②に比べると①は伸びがやや少ないようです。制度について周知し必要な方に行きわたるようにすることと、成年後見制度については後見人の育成や確保が課題となっています。



特殊詐欺被害のお知らせ

令和5年4月末の特殊詐欺被害状況は、1億223万円。昨年と同じ時期は1,917万円であり、今年はすでに1億円を超えています。種類別として「金融商品」の被害が最も多く、合計3件で8,709万円。被害者は50歳代女性、70歳代女性、70歳代女性となっています。

どのような内容かという、スマートフォンアプリ「LINE」で、心当たりのないグループに追加され、投資を勧められるというものです。何回かに分けて現金を振り込んでしまい、数千万円単位でだまし取られています。一人当たりの、被害額が多いです。覚えのないグループに追加されても、反応しないようにしましょう。また、お金を振り込むことも絶対に止めてください。（徳島県HPより）



熱中症にならない工夫

❖ 涼しい服装をしましょう

通気性の良い衣類、日傘や帽子の使用などに気を付けましょう。

❖ エアコンを上手に使いましょう

適宜エアコンを使いましょう。カーテンを閉めるすだれで日差しをさえぎる等も効果的です。

❖ しっかり食事を摂りましょう

たんぱく質や脂肪・ビタミン・乳製品などまんべんなく摂取しましょう。

人とのつながりを保ちましょう

孤立することが心身のストレスとなり、健康状態に悪影響を及ぼすと言われています。一人で過ごすことが悪いわけではなく、孤立によりストレスを感じる時が要注意なのです。

自分にあった人とのつながりを続けていきましょう

❖ 1日1回以上の外出

コンビニに行く、散歩に行くなど用事が無くても外にでましょう。

❖ 1週間に1回以上の友人・知人との交流

友人や知人と、積極的に連絡をとりましょう。

❖ 1か月に1回以上の楽しみ・やりがいのある活動への参加
自分が楽しいと思える集まりや活動に参加しましょう。

(NHK テキスト きょうの健康 2022年9月号より)