



No. 65

2016年12月

こもれび

今年もあとわずかとなりました。だんだん寒くなってきて、雪の心配も出てきますね。寒い冬もからだに気を付けて、元気に乗り切りましょう。



認知症の方や介護されているご家族を支援します

もの忘れ・認知症相談

もの忘れや認知症に関するお困りごとについて、専門の相談員が予約制で相談に応じます。

	上田市役所高齢者介護課	丸子ふれあいステーション
12月	6日(火)	13日(火)
2月	14日(火)・28日(火)	21日(火)
3月	14日(火)	21日(火)

※1月の相談はお休みです。

※時間は午後で3組までとなります。

認知症地域支援推進員による相談支援

こんにちは！ 認知症地域支援推進員です。

市役所南庁舎1階 高齢者介護課にいますので、

お気軽に声を掛けてください。



【認知症地域支援推進員とは】

認知症の方への効果的な支援を行うために各市町村に配置されています。今年度4月から召田・駒津の2人体制になっています。

上田市では、認知症の方やその家族の方への相談や支援、各機関との連携、やすらぎ支援員派遣事業の調整、認知症への理解や予防の啓発事業（認知症サポーター養成講座、キャラバンメイト養成・フォローアップ講座・講演会の開催）等の仕事をしています。又、来年度から開始する認知症初期集中支援チーム（認知症の方へ複数の専門職が訪問による支援を行う）の一員として支援させていただく予定です。

やすらぎ支援事業

認知症の方を在宅で介護されているご家族に代わって、やすらぎ支援員が見守り・話し相手となり、介護負担を軽減し、在宅生活の維持・向上を図ることを目的としています。

【対象】 軽度認知症のあるおおむね65歳以上の方を介護されている家族

【サービス内容】 認知症高齢者に対する見守りや話し相手です。

（支援員訪問時と退去時は家族が立ち会うことが必要です。）

【派遣日時】 月～金曜日 午前9時～午後5時まで（土・日曜日、祝祭日は含みません。）

【利用時間】 1日3時間 週6時間まで 【利用料】 1時間100円

介護者の会 なのはな のお知らせ

介護者同士の情報交換、交流、リフレッシュなどを目的に介護者の会を開催しています。

日時 1月18日(水) 午後1時30分～3時

場所 上田市役所南庁舎6階 千曲・真田の間 テーマ 介護者同士の交流会

日時 3月14日(火) 午後1時30分～3時30分 場所 丸子保健センター

テーマ ・介護教室「心の健康と音楽」～なじみの歌で心と体もリラックス～

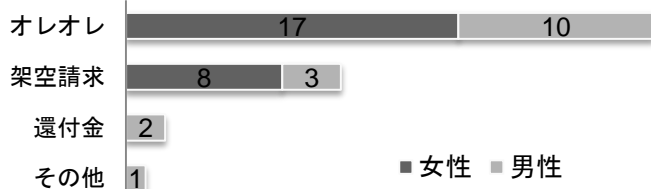
講師：音楽療法士 片山幸子 氏

・介護者同士の交流会

特殊詐欺に注意！

平成27年中、わかっている件数だけでもこんなに起きています。

昨年、上田市で実際に起こった特殊詐欺の手口と件数



被害件数は 41件

被害総額は約1億979万円

1件当たり被害額は

約268万円

◎オレオレ詐欺：「携帯番号変わった！」は詐欺！

◎架空請求詐欺：身に覚えのない料金請求・はっきりしない請求は無視してまずは相談

◎還付金等詐欺（返します詐欺）：ATMでお金が返ってくることはありません

◎融資保証金詐欺（貸します詐欺）：お金を借りるのに、保証金や信用調査等でお金を請求するのは詐欺

◎金融商品等取引名目の詐欺：「必ずもうかります」「あなたしか買えない」は怪しい

◎ギャンブル必勝詐欺：「ロト6」の番号を教えるなどと持ち掛ける詐欺も多発

特殊詐欺の被害にあわないために

「まず一呼吸してじっくり考える！」 「次に身近な人や警察、市役所等に必ず相談を！」

☆家族の絆、地域の力で被害防止

- ・ 家族間で合い言葉を決める。息子さんの電話と分かっている場合、例えば「家の愛犬（ペットなど）の名前は？」と聞いてみましょう。
- ・ 必ず身近な人に相談する。一人で悩まず一呼吸置くと冷静になれます。

☆電話の機能を利用して被害防止

- ・ 留守番電話機能の利用…いつも留守番電話にしておく。
（「発信音のあとにお名前と用件をお話してください。」と設定すると有効）
- ・ ナンバーディスプレイ機能の活用…相手の電話番号を確認してから電話に出る
- ・ 非通知電話拒否の設定…犯人の多くは番号非通知でかけてきます。



相談先：上田警察署 22-0110・上田市生活環境課（上田消費生活センター） 22-4140

この冬を元気で過ごすために

寒さに負けない体をつくきましょう

寒い時期は健康管理が難しく、インフルエンザや風邪、胃腸炎などにもかかりやすくなります。体調を崩さないように、毎日規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

また、寒くて体を動かすのが嫌だなと思うときも、家事をしたり、部屋の中で足踏みをしたり、こまめに体を動かして、冬を元気に乗り切りましょう。

インフルエンザにかからないようにしましょう

- ・外から帰った時、トイレの後、調理の前など手洗いやうがいをしっかりしましょう。(手洗いはいつでも感染症予防の基本です。)
- ・十分な睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。
- ・室内の空気が乾燥するとウイルス感染しやすいので、加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。
- ・インフルエンザの流行期には人が多い所への外出は控えましょう。また、やむを得ずでかけるときはマスクをしたり、咳をしている人に近づかないなど感染予防に努めましょう。
- ・インフルエンザ予防のために、流行前に予防接種を受けておくことも大切です。65歳以上の方には市からの補助があり、1,300円でインフルエンザ予防接種を受けることができます。(補助対象期間は12月31日までです。)



食事の工夫で体の中から温かく過ごしましょう



冬の旬の食材を使って温かい「鍋料理」や「汁物」にしたりしょうがや唐辛子など刺激があって体が温まりそうな食材を利用するのもよいでしょう。

食事では、あるひとつの食材だけを食えばよいというものはありません。できるだけ多くの種類の食材をバランスよく使い、朝昼夕の食事を決まった時間に食べましょう。良質のたんぱく質やミネラルを含む食材も心掛けて使いましょう。



地域包括支援センター

リレーコラム

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の福祉・介護・介護予防の相談支援窓口として様々な相談への対応をしています。（今回は川西地域包括支援センターを紹介します。）

* 川西地域包括支援センターは第六中学校区（川辺泉田7自治会・川西9自治会）を担当しています。

* 川西地域包括支援センターでは、次の3つのスローガンで活動をしています。

①地域はみんなでつながろう ②地域の力を出し合おう ③地域はみんなで支えよう

* 川西地域包括支援センターの特色ある活動3つをご紹介します

ひなたぼっこの会（認知症家族の会）

この会は、認知症の方の介護に悩む家族が、現状や困りごとを話し聴いてもらい、ひとりで抱え込まないよう共に励まし合っていくための集まりです。会のきっかけは、認知症が進行する妻を心配し自分も悲観的になった男性の相談でした。2か月に1回程度、当センター内で開催しており、平均4～5名の参加者で8年目を迎えています。

他の地域のご家族もお気軽にご参加ください。

小中学生の「認知症サポーター養成講座」

平成24年から「認知症サポーターになろう」をタイトルに、年1回川西小学校6年生を対象に行っています。講座の目的は、認知症の正しい理解を通して高齢者に対する思いやりを育むことであり、学校では人権教育として位置づけられています。小学生の感想には「認知症の人だけでなく色々な人に手助けしてあげようと思った」等が寄せられました。中学生向けには、平成27年から第六中学校1年生を対象に高齢者施設訪問の事前学習として活用されています。未開催校にも広めていきたいと思えます。

「地域リハビリテーション活動支援事業」

この事業は、市の助成で運動や交流、介護予防を目的とした住民主体の活動を支援するものです。当センターでは、前年度より自治会関係者などにPRをし、教室立ち上げの準備をしました。本年は14か所で月1回1時間程開催され、専門の講師により楽しく体を動かす機会となっています。また元気な高齢者を増やし、つながり支え合える地域づくりの拠点にしていきたいと考えています。現在、川西地域では「ビバ・ビバ体操」「真田丸」などユニークな教室名で盛り上がっています。皆様のご参加をお待ちしています！

地域リハビリテーション活動支援事業
ひばりが丘『ビバ・ビバ体操』



各種問合せ先

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ・上田市高齢者介護課（上田市役所南庁舎内） | 電話 0268-23-5140 |
| ・丸子地域担当（丸子地域自治センター内） | 電話 0268-42-0092 |
| ・真田地域担当（真田地域自治センター内） | 電話 0268-72-4700 |
| ・武石地域担当（武石健康センター内） | 電話 0268-85-2119 |

