

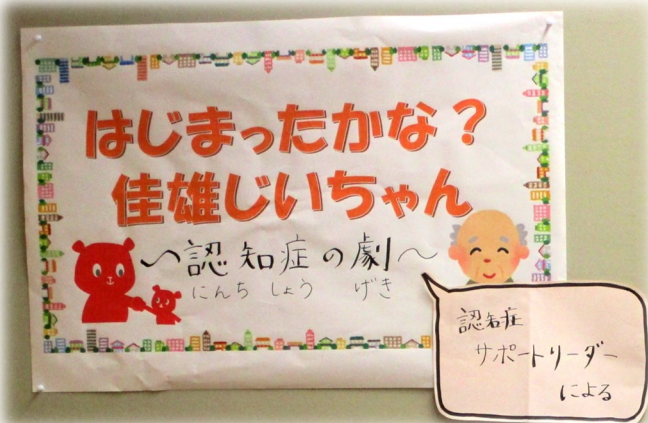


# 岡山市東区

## 地域包括支援センターだより



### 東区の認知症サポートリーダー大活躍！



『認知症サポートリーダー』とは…

寸劇や認知症サポーター養成講座をしたり、認知症の人やその家族と個別に関わったりと、地域でさまざまな活動をされています。7月に行った西大寺ふれあいセンターまつりでも、劇で楽しく子どもたちにも分かりやすく認知症について伝えて下さっています。ご興味のある方は 東区地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

まさか  
わたしが！？



### おかしいと思ったらまず相談！！



日々新しい手口が増える特殊詐欺。岡山県では、警察官等を装ってキャッシュカード等をだまし取る手口が多発しています。令和5年6月末時点で2億1千万円超もの被害が出ています。家庭を守る為には、あれ？と思ったら相談しましょう。



・消費者ホットライン

局番なし 188(いやや)

・岡山市消費生活センター

086-803-1109

・警察総合相談電話

局番なし #9110

# その悩み「ほーかつ」に

(地域包括支援センター)

## 相談してみませんか？

知らず知らずのうちに介護の悩みやストレスを一人で抱え込んでいませんか？  
また、周りに悩みやストレスを抱えている高齢者や家族はいませんか？  
「セルフチェックリスト」や「気づきのポイント」で確認してみましょう。



### セルフチェックリスト



- 介護方法がわからない
- 仕事や家事、育児の両立で介護がしんどい
- 身近に頼れる人がおらず一人で抱えている
- 何度も同じ失敗をするので叩いてしまった
- 食事や水分を極端に制限させている
- 過度なリハビリをさせてしまう
- 介護のために仕事をやめた
- 介護でイライラしている
- 何度も同じことを言うので無視している
- 大声で叱ってしまう
- 何も関りたくない
- お金がかかるので受診させていない



### 周りの人から見た気づきのポイント



#### 本人に関する項目

- 急に痩せてきた
- 地域の集まりに参加しなくなった
- 表情が乏しいもしくは陰しくなった
- 尿臭がする
- 痣やコブができていた
- 家で過ごすことを避けて外にでていることが多い



#### 家の周囲等や 家族に関する項目

- 郵便物や新聞が溜まっている
- 雨戸を開け閉めしない、カーテンをしたまま
- ごみが捨てられていない、溜まっている
- 家族や親族で頼れる人がいないようだ
- 庭の草木が荒れている
- 本人の状況を家族が話したがない

参考:「地域包括支援センター運営マニュアル3訂」 令和4年4月 一般社団法人長寿社会開発センター

チェックリスト、気づきのポイントと合わせて次ページもご覧ください



# 困りごとや悩みに気が付いたけど…

## どうすれば良い？ 一人ひとりが出来ること



### 家庭でできること

- 家庭内でコミュニケーションを取りましょう。
- いろいろな人と世間話をし、気分転換を図りましょう。
- 趣味活動など自分の時間を作りましょう。
- 「〇〇でなければいけない」と完璧を求めないようにしましょう。
- ケアマネジャーなどへの相談や、介護サービス、制度などの活用で介護の悩みや負担を軽くしましょう。
- 悩みや思いを1人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。



### 地域でできること

- 出会った時に元気がないと感じたら声をかけましょう。
- 近所同士で声の掛け合いや、日常生活であいさつを交わし、高齢者やその家族が孤立しないように見守りましょう。
- 介護をしている家族に対し、さりげないねぎらいや気遣い等、できることを無理のない範囲で協力しましょう。



## まずはお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。

セルフチェックリストや気づきのポイントでチェックがついた項目のほか、困ったり悩んだりしたときには **ほーかつ**(地域包括支援センター) にご相談下さい。  
知り得た情報・秘密は厳守します。

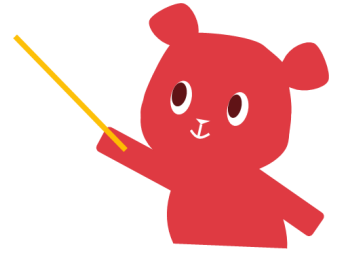


# 令和5年度 もの忘れ相談会

もの忘れ、認知症のことについて悩んではいませんか？

認知症は誰でもかかる可能性がある病気です。

- ・最近もの忘れが増えた気がする。
- ・怒りっぽくなっているなあ。
- ・病院に連れて行くことがなかなかできない。
- ・もの忘れのことで、どこかに相談したい。



岡山市地域包括支援センター  
認知症担当キャラクターサボくま

医師や専門職がお話を伺います。

ご本人でも、ご家族の方だけでもご相談いただけます。

場所：西大寺ふれあいセンター（岡山市東区西大寺中2-16-33）

日程：12月15日（金）

相談時間：13:00 ~ 15:00（無料：1人30分の相談）

予約・問い合わせ：東区地域包括支援センター **(086)944-1866**

※相談は予約制です。定員になり次第締め切らせていただきます。

## 知恵の場

二つの野菜がカタカナでばらばらに合わさっています。

ばらばらになった二つの野菜を当ててください。＊答えは下にあります。

例：マイトントダコ（ヒント：白色・赤色）⇒答え：ダイコン・トマト

- ①イサヤモチツボカマ（ヒント：Aハロウィン・B便秘予防に）
- ②ホンウコンウンレソレ（ヒント：A風邪予防に・B生産量岡山県は全国8位）
- ③マンゲイイチサンケタ（ヒント：Aカルシウムが豊富・B疲労回復）



## 岡山市東区地域包括支援センター



**本センター** 岡山市東区西大寺中二丁目16-33

西大寺ふれあいセンター内（086）944-1866

【担当地区】旭東・上南・西大寺・上道中学校区  
山南学園区

**瀬戸分室** 岡山市東区瀬戸町瀬戸45

瀬戸支所内（086）952-3883

【担当地区】瀬戸中学校区