

あなたのまちの相談所

# 中部地域包括支援センターだより③

令和2年6月発行



応援しています！

## 江南中部地域包括支援センターです♪

～みなさんのお住まいの地区の相談窓口です～

新型コロナウイルスの感染予防による行動自粛生活が長く続き、さまざまな世代で思いもよらぬ影響が出てきていることと思いますが、みなさんお元気でしょうか。老いも若きも「運動不足!このままでは太っちゃう!」「人としゃべる機会が減っちゃった!」なんて声がよく聞こえてきます。みなさんが健康でいていただくための耳寄り情報を今回は特集したいと思います。

知っク!

## イライラ爆発っ!…する前に



不要不急の外出自粛により、普段「いい距離」が保っていた家族と四六時中顔を合わすようになり、やたら相手に腹が立つ…なんてことはありませんか?怒ると疲れますから、できればその前になんとかしたいものです。そこで江南厚生病院に勤務している看護師でありアンガーマネジメントコンサルタントでもある楓さんに「反射的に怒らないで済む、何か簡単にできる方法はないでしょうか?」と聞いてみました。

**キレそうになったら、速やかにその場を離れて水を飲む!**

…まずは、怒る前にその場を離れて、頭を冷やすのが得策!ということでした。水を飲むと体もクールダウンできますから、理にかなっている気がしませんか?怒ると自己嫌悪に陥ることも多いです。もしもの時、試してみませんか?

これを機会に新しいことにチャレンジするのもいいなも!



マスコットキャラクター 江南五郎

## 古知野東小学校区で地域ケア推進会議を開催!

1月23日、2月6日に区長・老人会会長・民生委員・サロン代表・介護保険事業所・民間事業所(敬称略)の方々総勢50名が集まりました。

<1日目>

～自分の地域の課題を考える～  
地域包括支援センターが把握した「地域の課題の種」をご紹介します、自分の住む地域ではどんな課題があるのか出しあいました。「高齢者の買い物の足がない」「近所の人の子供が分からない」「認知症のことを若い人は知らないかも」等、多くのこと「種」が見つかりました。

<2日目>

～地域で、できることを考える～  
1日目で見つけた「地域の課題の種」から自分たちの課題を選んで、それについてどうしていこうか、話し合いました。「住民同士で買い物の助け合い組織をつくる」「認知症を知る機会(認知症サポーター養成講座)をもつ」「赤ちゃんからお年寄りまで各世代が知りたい相談窓口を一覧にして回覧する」など様々な意見が出ました。

<結果>

「違う立場の人で集まって話し合えたこと自体が良かった」「帰ったら地区の役員会で報告したい」など好評でした。また、宮後中区では会議の後、話し合いが進んで、買い物支援が始まります!

## 簡単にできる家での運動♪

「運動しなきゃいけないのはわかるけど、なかなか一人じゃできないのよ〜!」と思いませんか?

そこで、江南厚生訪問看護ステーションの理学療法士寺澤さんに何かいい方法はないものか、聞いたところ「気軽にできて簡単で、身体に効く運動ですよ!」と教えていただきましたのでご紹介です。



### Point

- 15~30秒間程度伸ばす
- ゆっくり呼吸をしながら
- 気持ちいいと感じる範囲で行う
- 反動をつけずに行う

出典:「こころとからだをほぐす運動ハンドブック」公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団

知ってほしい!

## 認知症の情報コーナー

江南市認知症見守りネットワークスローガン  
~大丈夫、みんなで支える認知症~

### みんなどんなことで相談しているの?

平成30年4月に認知症地域支援推進員と認知症初期集中支援チームが地域包括支援センターに設置されました。令和元年度の認知症地域支援推進員への相談は23件、認知症初期集中支援チームへの相談は11件でした。これ以外にも日常の認知症に関する個別相談は多くあり、相談件数は年々増加しています。今回はどんなことがきっかけで相談に来られたのか、いくつかご紹介します。

「一人暮らしの親を訪ねたら部屋が汚れていて驚いた!お風呂も入っていないようだ」

「通帳の再発行手続きをしたばかりなのに、また通帳を探してる」

「家からいなくなってしまう、夜通し歩いていたようで、翌日遠方で発見された」

「なんだか最近、ほーっとして寝てばかりいる。前はよく動く人だったのに…」



…突然の出来事に戸惑うご家族も多いです。地域包括支援センターでは、ご相談の内容に応じて認知症の鑑別診断や日常生活のこと、認知症(進行)予防や対応方法のことなど、必要な支援を一緒に考えて進めていきます。最近は遠方に住むご家族からの相談やご近所や店舗からの相談もあります。相談者の秘密は守りますので、早めはやめにご相談くださいね。

発行元：介護（予防）の相談窓口 江南中部地域包括支援センター  
高屋町大松原 137 番地 江南厚生病院外来2階  
TEL：51-3322 FAX：51-3323  
Mail：chu-houkatsu@konan.jaaikosei.or.jp

