

# お元気ですか？ 白川町地域包括支援センターです

No.5

平成23年5月発行

白川町地域包括支援センターでは、

『白川町の高齢者の方が、住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続することができる。』

の理念のもとに、活動しています。

## ■相談窓口

高齢者の方に参考となるような、健康や生活の情報をお伝えしたり、困り事・不安な事などの相談をお受けします。

## ■暮らしやすい地域づくり

白川町でいつまでも安心して元気で過ごせるように、地域の方や保健・医療・福祉の関係者と共に支え合い、暮らしやすい町づくりをすすめていきます。

## ■介護予防の取り組み

心と体がいきいきと活動的に保てるようにお手伝いします。介護予防教室などの事業、介護保険サービスの紹介および利用のお手伝いをします。

## ■高齢者の方の権利を守る

虐待防止・消費者被害の防止などを通じて、高齢者の方の生活を見守っていきます。

白川町地域包括支援センターの職員です。よろしくお願ひします。



主任ケアマネジャー  
田口千枝子



保健師  
加藤 千波



社会福祉士  
則武 弘美



保健師  
杉山 智絵



看護師  
安江 洋子



事務  
安江 知子

住所 〒509-1106

岐阜県加茂郡白川町坂ノ東 5770

TEL 0574-79-0033

FAX 0574-75-2135



## 包括支援センターでは介護予防の活動をしています。

日頃から、介護予防のために以下のことについて心がけましょう。

- (1)体力をつける…散歩、体操などを行い、足腰の筋力の低下を防ぐ。
- (2)栄養改善…栄養バランスの良い食事を摂る。  
骨粗鬆症予防にカルシウムを補給する。
- (3)口腔ケア…歯磨きをして口の中をきれいな状態に保つ。よくかんで食べる。  
口をよく動かすようにする。定期健診を受ける。
- (4)脳のトレーニング…認知症予防のために日記を書いたり、手先を動かしたり、趣味や楽しみを持つ。
- (5)安全な入浴…入浴前・後にはコップ1杯ずつの水分補給を心がけ、熱いお風呂に急に入らないなど、体に負担をかけないように気をつける。

いつまでも健やかに生活するために、近所・友人宅や地域の集いなどにどんどん出掛けていきましょう。

包括支援センターでは、介護予防教室として『いきいきはつらつ教室』を開催し、対象の方に教室の参加のお誘いをします。ぜひ参加をして下さい。一緒にいきいきはつらつ、楽しい時間を過ごしましょう。



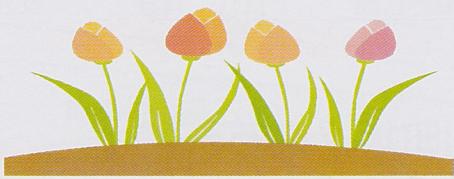
## 白川町の元気な方の紹介

赤河増田の、山口いねさん(91歳)をご紹介します。

女将として37年間働かれ、現在は畑仕事を一番の楽しみとして、ご自分の時間を過ごしていらっしゃいます。また、約50年間にわたりお祭りの『浦安の舞』の指導を続けられ、子ども達とのふれあいも生きがいになっているとのことです。

体の痛いところがあり「やりともな~い」時もあるそうですが、家族や友人に囲まれ、『今が最高に幸せ！！』と話されます。

元気でいきいきと過ごす秘訣は、自分から楽しみを見つける、くよくよせず難しく考えない、やれることは自分でやる、新しいことに挑戦する、と話されます。現在は、以前から興味があった花作りに挑戦されています。



# 認知症の早期発見・進行の予防について

## ■ 「認知症」はどんな病気？

脳や身体の病気を原因として、記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活が送りにくくなった状態です。

## ■ 「認知症」はどんな症状？

➤ 物忘れがひどい。

同じ事を何度も言う。いつも探し物をしている。など

➤ 判断・理解力が衰える。

料理の失敗が多い。話のつじつまが合わない。など

➤ 場所・時間が分からない。

慣れた道でも迷う。約束の日時・場所を間違える。など

➤ 人格が変わる。

些細な事で怒る。気遣いがなくなり、頑固になった。など

➤ 不安全感が強い。

持ち物を何度も確かめる。頭が変になったと本人が訴える。など

➤ 意欲がなくなる。

身だしなみを構わない。何をするのも億劫。など

※1つの症状で認知症とは言えません。個人によって症状は異なります。

## ■ 「おやっ？」と思ったら相談・診察を！

認知症は徐々に進行する病気ですが、早めに症状に合った「治療と介護」を始めれば、進行が緩やかになる事があります。「おやっ？」と思ったら、包括支援センターや裏面にある相談窓口へ相談しましょう。

また、かかりつけ医のある方は相談して、専門医を紹介してもらいましょう。町内には、下記の認知症の専門診療科があります。

物忘れ外来	毎月2回、火曜日。 詳しくはお問い合わせ下さい。	白川病院 72-2222
-------	-----------------------------	-----------------

## ■ 認知症の予防・認知症の理解のためには？

町内では、認知症の予防や理解に関する事業があります。

教室名	内容	問い合わせ先
脳の健康教室	簡単な読み書き計算の学習をします。	社会福祉協議会 72-2327
認知症予防講座	音楽療法などで頭を使う事で脳を刺激し、認知症を予防します。	白川病院 72-2222
認知症サポーター養成講座	認知症を理解し、認知症の方や家族への応援者を養成します。	社会福祉協議会 72-2327
認知症をともに考える家族の会	座談会などを通して、家族間の交流をお手伝いします。	包括支援センター 79-0033

# 町内の高齢者の相談窓口

ご相談は包括支援センター又は、最寄りの相談窓口にご相談下さい。

相談窓口の名称	住所	電話番号
白川町地域包括支援センター(健遊館内)	坂ノ東	79-0033
サンシャイン美濃白川	坂ノ東	75-2340
白川在宅総合ケアセンター(白川病院)	坂ノ東	75-2388
さわやか白楽園(社会福祉協議会)	三川	72-2327
気楽園	黒川	77-0033
せせらぎ園	下佐見	76-0033
白川町保健福祉課(町民会館)	河岐	72-2484(相談専用)
民生委員	各地区	

## 白川町地域包括支援センターの場所

白川町地域包括支援センターは、下記の場所（健遊館1階）にあります。  
ご相談等ありましたら、お気軽にお立ち寄りください。

