



地域包括かわら版



◆◆◆地域包括支援センターはあなたのまちの高齢者相談窓口です◆◆◆



ご本人

- ・「最近、同じことを何度も言ってる」と、家族に言われるようになったの…
- ・慣れているはずの道なのに、急に道に迷ってしまった。どうしてかしら…
- ・最近、無くし物が増えてきたような気がするわ…
- ・約束の日時を間違えたり、薬を飲み忘れたりする事がよくあるかも…
- ・水道の蛇口や火の元の始末を忘れてしまう事もあって… など…

- ・身の回りの整理整頓ができなくなった。新聞やゴミ出しの日を忘れている。
- ・ささいな事で急に怒り出すようになった。どうしてだろう？
- ・料理の手順や計算の間違い、自動車の運転ミスが目立ってきて心配だ…
- ・以前は行っていた日課や趣味に、最近あまり興味を示さなくなってきた…
- ・「物が見つからない」「誰かが持って行った」と訴えるようになった。など…



ご家族

その症状、もしかすると「認知症」かも…？

◎認知症も早期発見・早期対応が大切です！

- ・認知症の初期の症状はあまり目立ちません。なんとなく気になる症状があっても「年だから・・・」「疲れてるだけかも」と、ついそのままにして時間が経過してしまい、気づいた時には重い症状になってしまう場合もあります。認知症も他の多くの病気と同じく、「早期発見」「早期対応」が大切です。
- ・軽度認知障害（MCI→※下欄参照）の段階で発見できた場合、生活習慣の改善（栄養・睡眠・運動・趣味・他者交流など）により16～41%が健康な状態に戻る事ができるというデータも報告されています。

◎まずは主治医の先生にご相談を！

- ・「もの忘れ」「認知症」について心配な時は、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。（お困りの状況を、具体的にメモなどに書いて持参するのも良いでしょう。）
- ・もの忘れ外来、精神科、脳神経外科等に専門医が在籍している場合が多いですが、事情により受診が難しい時には、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

「電話では相談しにくいな・・・」
「まずは家族だけで話したい」



★地域包括支援センターでは、
来所相談も受け付けています！
お気軽にご連絡ください。

※面談室を確保するため、事前にお電話でご連絡をいただけますと幸いです。

※軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）

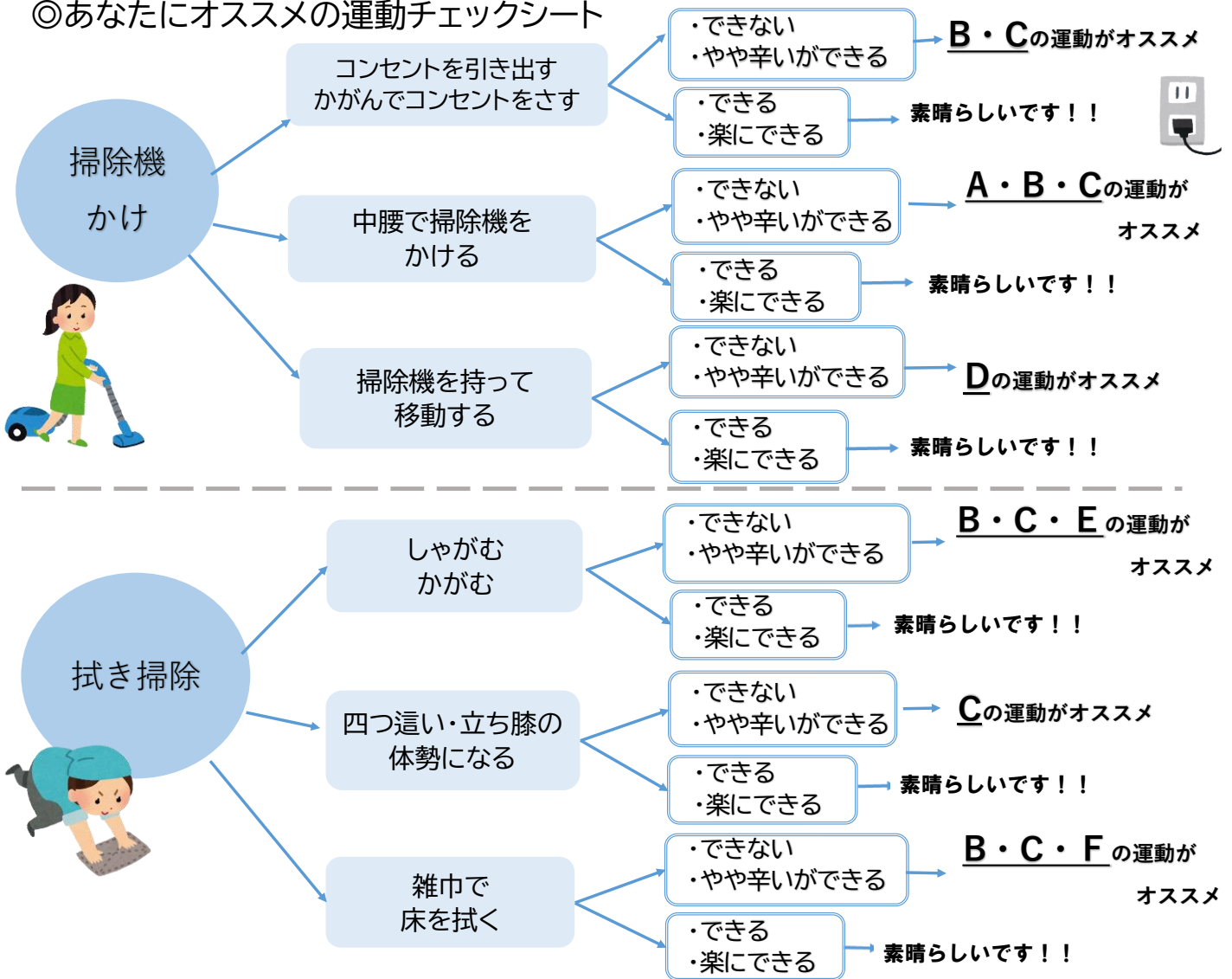
認知機能の低下の訴えはあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態で症状はまだ軽く、健康な状態と認知症の中間に位置します。

“自分の事は自分で” これからも続けていく為に

R4年7月号の「地域包括かわら版」にて【介護認定を受けヘルパーを利用している方の9割がお掃除支援を受けている】という内容を掲載しました。自分でお掃除を続けるために必要なお身体の機能とそれを維持するための具体的な運動について一部抜粋してご紹介します！運動内容は東区のみなさんになじみ深いタッピー体操をもとに身体機能の項目ごとに構成しています。

自分がどの動作が大変になってきているのかを下記の「あなたにオススメの運動チェックシート」を使って確認してみましょう！

◎あなたにオススメの運動チェックシート



【掃除動作に必要な身体機能】

- A: 立位バランス**
(片脚立位、ステップ)
- B: リーチ**
(上肢・体幹の柔軟性と重心移動)
- C: 中腰姿勢**
(体幹・下肢の筋力、柔軟性)
- D: 物を持って歩く**
(体幹筋力とバランス)
- E: 姿勢を変える**
(膝立ち)
- F: 拭き掃除**
(上肢筋力・握力)

右記が掃除動作に必要な身体機能になります。自分が当てはまったA~Fの項目の運動にぜひご自宅で取り組んでみてください。



A 立位バランス：片脚保持、ステップ

B リーチ：上肢・体幹の柔軟性と重心移動

C 中腰姿勢：体幹、下肢の筋力、柔軟性の3項目に共通する運動



○タッピー体操：上級編 ⑥後ろ足上げ ※お尻の筋力アップ！



少し前のめり姿勢で、足を後ろにあげます。
※前かがみになり過ぎないように注意しましょう！！
「1～4」で後ろに足を上げます
「5～8」で元に戻します
【左右交互に各5回ずつ】

○タッピー体操：上級編 ⑦横に足上げ ※お尻周りの筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま足を横に広げます。
※開いた足のつま先は正面を向くようにしましょう！
「1～4」で足を横に開きます
「5～8」で元に戻します
【左右交互に各5回ずつ】

○タッピー体操：上級編 ⑧片足立ち ※バランスをとる体操



背筋を伸ばし、片足立ちをします。
足の上げ方は自由です。
※姿勢が安定しない方は椅子に掴まりながら行ないましょう。
【片足ずつ30秒数える】

○タッピー体操：上級編 ④スクワット ※太ももとお尻の筋力アップ！！



足を肩幅に開き、つま先は正面へ向けて、膝よりもつま先が前に出ないように、お尻を出しながら腰を落とします。
「1～4」で足を上げます。
「5～8」で足を下ろします。
【左右交互に各5回】

D・E・Fの運動は2月号でご紹介させていただきます。冬の間、なかなか外出も難しくなりますので、ご自宅での運動を続けて、お元気な体を維持しましょう！



注意 消費者トラブル増えています！

「何でも買い取る」と言ったのに・・・

「電話で『不用品を何でも買い取る』と言われ、着物や食器を買い取ってもらう約束をしたが、訪問してきた担当者からは『指輪やネックレスしか買い取れない』と貴金属を見せるよう要求された」との相談が入りました。

訪問購入では、事前に承諾していない物品の売却を求めることは禁止されています。

貴金属を強引に買い取る手口が横行していますので、勧誘電話には安易に応じないようにしましょう。

みまもり通信 その 161

<2022年9月号>より引用



いつでも解約できるはずなのに・・・

「販売店と連絡が取れず解約できない。いつでも解約可能という表示を確認して安く試せる定期購入の化粧品を注文したのに」という相談が増えています。

連絡がつかない場合は①電話の発信履歴を残しましょう。②メール・手紙などの電話以外の記録が残る方法で解約を申し入れてみましょう。

解約方法が電話に限定されている場合は注意が必要です。

みまもり通信 その 156

<2022年4月号>より引用

トラブルの相談は早めに札幌市消費者センター(☎728-2121)

又は消費者ホットライン(☎188)へ



発行元

札幌市東区第2 地域包括支援センター

高齢者の皆様の様々なご相談をお受けして

〒065-0042 います。相談は無料です。

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

TEL (011) 781-8061 FAX (011) 785-6572

営業時間 8:45~17:15 (月~金)

担当地区 札幌・伏古本町・元町

■札幌市の委託事業です

