

美幌町地域 包括支援センターだより

認知症になっても 安心して暮らせる美幌町に ～若年性認知症⑨～

さまざまなサポート方法

認知症になっても安心して暮らすためには、本人・家族以外の方の認知症に対する理解とサポートが重要です。「なにか」特別なことではなくても、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、温かい目で見守ることがサポートにつながります。

若年性認知症の場合、家族よりも先に本人や職場が異変を感じることもあります。認知症と診断される前でも、どこに相談したらよいかわからない、会社としてどうサポートするべきかわからない等ありましたら、企業の方向けにまとめられたページもありますので、ご参照ください。『若年性認知症の従業員とともに働く』というリーフレットもあります。

リーフレットはこちらから→



家族や近隣住民、会社の同僚、お店のお客など、誰もが認知症になる可能性があります。認知症に対する理解を深めたい、対応やサポート方法を知りたい方は、当センターにご相談ください。認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座の他にも、認知症に関する出前講座も行っています。自治会やボランティア団体、企業担当者の方、対象年齢に合わせて内容変更もできますので、教育関係者の方々もぜひご検討ください。団体ではなく、個人的に相談したい場合は、認知症カフェでも相談等を行っています。町民一人ひとりの認知症への理解が、「認知症になっても安心して暮らせる美幌町」につながります。

参考)「若年性認知症支援ガイドブック」
社会福祉法人仁至会
認知症介護研究・研修大府センター



地域包括支援センター

☎ 75-3220 FAX 73-4787

平日 8:45～17:15

けんしんであんしん

11月11日現在

●しゃきっとプラザで実施する健診

申込は先着順となっていますので、あらかじめご了承ください。

【レディース検診】

検診内容：乳がん検診・大腸がん検診

	午前 (9:00～10:30)	午後 (12:30～14:00)	午後 (16:00～18:30)
2月20日 (金)	○	○	

※乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。

(○ 申込できます △ 若干名申込できます × 申込できません)

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

「シニアリトミック」参加者を募集します

日 12月10日 (水) 13:30～14:30

12月12日 (金) 10:00～11:00

場所 しゃきっとプラザ 集団健診ホール

定 各20名 参加費 無料

内容

楽器の伴奏に合わせて体を動かします。初心者向けの運動です。

講師

中村恭子さん
(日本シニアのためのダルクローズリトミック研究会会員)

申 問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

男性介護者の会

男性だけが集まり、ざっくばらんな話をしたり、聞いたり、男性ならではの介護の悩みや様々な体験談など情報交換もしています。

誰かと話をすることでストレス発散の機会にもなるので、お気軽にご参加ください。

日 12月9日 (火) 13:30～15:00

場所 役場庁舎 第1会議室

参加費 無料

内容 食事の工夫 (冷凍食品を活用) と栄養バランス

指導 如澤 恵子 管理栄養士 (役場健康推進G)

※参加される方は事前に申し込みください。介護を必要とされる方と一緒に参加することも可能ですのでご相談ください。

申 問 地域包括支援センター (窓口9番) ☎ 75-3220

子どもは日常生活で色々な思いをしています。その思いが様々な形でこころやかからの反応として現れることがあります。周りの大人が子どもの気持ちの変化に気づき、落ち着いて受け止めてあげると、安心して生活することができます。お子さんへのかかわり方や子育てについて気がかりなこと、悩んでいることがありましたら、子育て世代包括支援センターはぐのんのへご相談ください。

子どもの不安の表し方

- から元気 ● よく笑う (ショックで興奮した状態)
- ぼーっとして話さない ● イライラして乱暴
- からの症状を訴える (頭が痛い、おなかが痛い、体がしんどい、食欲がない、だるい等)
- 赤ちゃん返り (抱っこをせがむ、できることをやってほしい等)
- 自分を責めるような発言をする (自分のせいで大変なことになった、何もできなかった等)

子どもの不安を受け止めるかかわり方

子どもの話をじっくり聞く

子どもが何か話そうとしているときは、否定せず、「そうなんだね」「そう思ったんだね」と話を聞きます。時間が取れない時はその理由を説明し、後で必ず聞く約束をします。

怖いと訴えるときは、怖くないやり方をする

夜や暗いところ、それ以外にも子どもたちそれぞれに怖いと感じるものがあります。一緒にやってあげたり、「どんなやり方なら大丈夫？」と一緒にやり方を考えたりします。

抱きしめる、手当てをする

不安の表現があったときは、しっかり抱きしめてあげます。痛いというときは、そこに手を当て「痛いんだね」と声をかけ、優しくなでたり、さすったりします。

赤ちゃん返りは付き合う

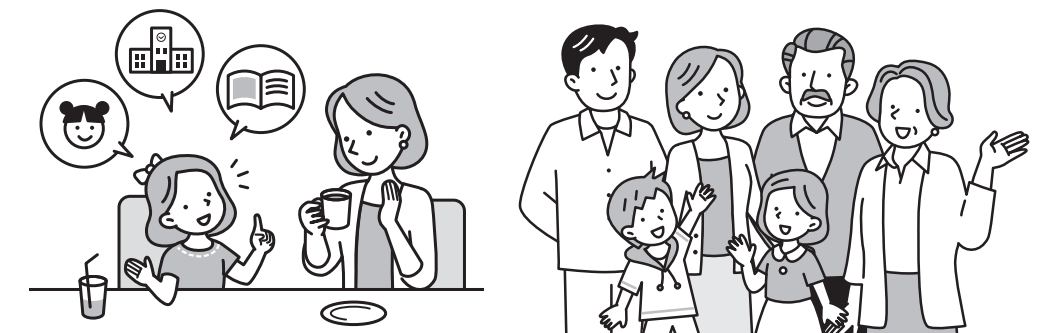
赤ちゃん返りは不安から立ち直ろうとする自然な反応です。決して叱らず、温かく受け止めます。

子どもが考えた気持ちを楽にする23のくふう

詳細はこちらから



- 小学1年生～高校3年生を対象とし、2021年に国立成育医療研究センターが行ったアンケートの結果をまとめたものです。
- 「ストレスを感じた時、あなたはどんなことをして気持ちを楽にしていますか？」という質問に子どもたちが答えてくれました。この質問を考えたのも子どもたちです。
- 誰かに話す、聞いてもらう、書きだす、絵を描く、歌う、音楽を聴く、本やマンガを読む、動画を見る、ゲームをする、遊ぶなど工夫の方法を答えてくれています。



【参考文献】日本家族計画協会
「お母さんお父さんのまごころでお子さんの不安を包んであげましょう」
国立成育医療研究センターHP「気持ちを楽にする23のくふう」

問 保健福祉課 健康推進G (窓口6番) ☎ 77-6544・77-6545

健康メモ



こどもの不安を受け止めるかかわり

