



令和元年11月28日(木) 13:30 ~ 15:00

明祥プラザにて

地域ケア地区会議「認知症予防に強い街、明祥地区」
～事例を通して認知症予防について考える～ (第2回/全2回)
を開催しました。

地域住民が住み慣れた場所で安心してその人らしい生活を継続できるように、地域の方、事業所、医療機関等の関係者の皆様に集まっていたき会議を開催しました。前回に引き続き訪問看護ステーションおおた・松谷章徳氏に講師として来ていただき、認知症予防に関するおさらいと地域包括ケアシステムにおける自助(自分の事を自分でする)・互助(ボランティア活動など)を中心とした住民の役割、それに基づいた町内会等地域の役割についての講義をしていただきました。



閉じこもりがちな75歳男性を事例に挙げ、町内ごとに分かれグループワークを行いました。認知症予防という観点でこの方の強みを活かし、興味関心チェックシートを活用して本人や家族の持つ力を引き出し、地域や事業所で何ができるかを一緒に考えました。

2回のケア会議を通して、閉じこもりがちな生活を防ぐことは認知症を予防する大きなポイントであるという事を学び、本人、家族が認知症の予防に関心を持ち、自助・互助の考え方を理解して、外に出る機会を持つことが大切であることに気づくことができました。また、参加する機会、役割を持つ機会を、家庭、地域、事業者を含めた地域全体で意識していくことが望ましいことを学びました。しかし、閉じこもり気味の方々を的確に把握していくことが難しく、その試みとしてチェックシートを有効活用できればと考えています。



今回、地域ケア地区会議ではアンケートを実施しました。その結果、ご参加いただいた多くの方々より、「理解が深まった」「参加してよかった」との回答をいただきました。今後も地域の皆様と共に、より良い明祥地区となるよう努めてまいりたいと思います。



こんなお肌のお悩みはありませんか？

老人性乾皮症(かんぴしょう)は、加齢によって肌が乾燥して粉がふいたようになり、かゆみを伴う病気です。初期は発疹がみられませんが、皮膚をかくと症状が悪化して炎症や湿疹を引き起こします。老人性乾皮症を防ぐために次のことを取り入れてみましょう。

☆室内湿度

冬場は大気中の湿度が低くなるので、そのまま室内で暖房を用いると更に湿度が低下します。1日中、コタツの中に入っていたり、電気毛布を使用したりすると皮膚が乾燥しやすくなります。室内の湿度は60%以上を保つようにしましょう。

☆入浴方法

熱いお湯は皮膚がやぶけて剥がれやすくなるため乾皮症の原因となります。お風呂の温度はぬるめにして長湯は避けましょう。体を洗う際は、石けんをしっかりと泡立て、柔らかいスポンジ、または手で優しく洗いましょう。ナイロンタオルなどでゴシゴシこすることは禁物です。

☆保湿

入浴すると肌から潤い成分が流出してしまいます。お風呂上りには、肌が湿っているうちになるべく早く保湿剤を塗り、肌を保護しましょう。また、入浴中には、保湿成分配合の入浴剤を使うこともおすすめです。

☆ビタミン補給

栄養バランスの偏りは肌荒れを招くため、バランスのとれた食事を意識しましょう。肌の保湿に欠かせない栄養素はビタミン類です。特にレバーや乳製品に含まれるビタミンAは皮膚の新陳代謝を促しバリア機能を高める作用があります。なお、アルコールや香辛料などの刺激物はかゆみを増幅させるため避けましょう。

<発行元>

安城市地域包括支援センターひがしばた
所在地:安城市東端町鴻ノ巣72-2(特別養護老人ホーム内)

電話:(0566)73-8210
FAX:(0566)73-8260