

竜崎温泉温水プール指導日
(4月21日～5月20日)

実施日	
4月	26日(水)、27日(木)
5月	10日(水)、11日(木)、18日(水)

- ・65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。
- ・指導時間は午前10時～午後3時30分です。
- ・実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

4月29日は
お大師堂めぐり歩け歩け大会

■日時

4月29日(土)祝日
午前9時30分
～午後4時

■受付 午前9時～

■スタート会場

すば一く大島(西屋代)

※当日受付もあります

■内容 大島八十八か所霊場の内、屋代平野に点在しているお大師堂をご家族の方などと一緒に、巡っていただきます。

※軽トラマーケットも同時開催します。出店車募集中。(軽トラ500円、その他軽自動車1,000円)

※申し込み締切日4月20日(木)まで

問い合わせ (一社)周防大島観光協会

☎0820(72)2134



昨年の様子



自分らしく安心して生活していくために

本町は、高齢化率が52%となり、2人以上以上が65歳以上の高齢者、6人に1人が認知症高齢者という状況になっています。このような現状で、認知症は人ごとではなく、地域で考えていく問題であり、認知症の人が自分らしく暮らしていくために、地域で認知症の人を支えていくことが必要となっています。

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなるために起こるもので、誰もがなる可能性があります。認知症になると、何もわからないと思われがちですが、実は周囲が気づく前から、本人は何かおかしいと感じ、自分に何が起こっているのか分からず、混乱します。一番苦しく、悲しく感じているのは本人であることを理解し、自分がもし認知症になったらどのように接してもらいたいかを考えてみるのが大切です。

また、家族も本人の状況を理解し、事実を受け止めるには時間がかかります。「あんなにしつかりしていたのに、なぜこんなことができないのか」などと本人の状態を理解できず、どう接したらよいか対応に悩

周防大島町保健師

佐原 聡子

(周防大島町地域包括支援センター)

みまします。より身近な人に対して認知症の症状が強く出ることが多く、家族は負担が大きくなるため、家族への支援も大切です。わたしたち一人一人が、普段からの挨拶や日常的にさりげない言葉かけをすることで、認知症の人やその家族の安心した生活につながります。

対応の心得 3つの「ない」

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない

7つのポイント

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
- ・声をかけるときは一人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に視線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかに、はっきりとした口調で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

■認知症に関する相談窓口

地域包括支援センター
☎0820(73)5506