

野田市中央高齢者 なんでも相談室だより



(野田市中央地域包括支援センター) 令和4年10月発行 NO.3
〒278-0037 野田市野田1307-1 (特別養護老人ホームふれあいの里内)
TEL:04-7136-2301 FAX:04-7136-2307 愛宕駅東口から徒歩2分

高齢者なんでも相談室には、様々な相談があります・・・

相談事例2 認知症初期症状のB様の場合



母が最近、通帳をなくしたり、お財布がないのは盗られたんだと言って怒りっぽくなっている。同じものをいくつも買ってきたり・・・物忘れが多くなってきた。

高齢者なんでも相談室に相談・・・



高齢者なんでも相談室

物忘れ外来や認知症専門医を紹介。
介護保険申請をしてご本人にあった通所サービスを利用してみることを提案。

『**アルツハイマー型認知症**』で病気のせいで怒りっぽくなっているとの医師の診断でした。
ケアマネジャーさんにお願ひし、デイサービスに通い始めたところ関心が他に向いて昔のB様の穏やかさが戻ってきました。



デイサービス

友達もできたし、運動もできて若返った気分よ。
最初は乗り気でなかったけど、行き始めたら楽しいわ。

自宅で介護予防始めませんか!!

コロナ禍で外出が減っている方は、自宅内で身体を動かし廃用予防に努めましょう。

4人に1人は過去1年間に転倒
(65歳以上の介護保険非認定者)



介護が必要になった理由

- 1位 脳血管障害
- 2位 認知症
- 3位 加齢による虚弱
- 4位 関節疾患

5位 転倒・骨折

自宅でできる運動の例

中に足踏み
テレビのCM



ラジオ体操



スフット



『線路は続くよ』を歌いながら・・・

せーん どーこ	ろはつづ まで	く も	よ ー
------------	------------	--------	--------

つま先上げ

つま先を上げる。

つま先を下ろす。

つま先を上げる。

つま先を下ろす。

声かけ
つま先を
しっかり
上げます

声かけ
しっかり
上げると
つま先を
きくく
なりますよ

のーを たーに	こえやま こえ	こ て	え ー
------------	------------	--------	--------

足のけり出し

右足をひざの高さに
上げて伸ばす。

右足を下ろす。

左足をひざの高さに
上げて伸ばす。

左足を下ろす。

声かけ
ひざを
しっかり
伸ばしましょう

声かけ
ももに手
を置いて
筋肉が
硬くなる
のを
確認
しましょう

オレンジカフェ、えんがわ活動予定

(オレンジカフェ活動予定)

認知症の方やそのご家族の方に集まっていたいただき、日頃のことについてお話をし頂く場です。

【偶数月開催しています】

10月20日(木)

※次回以降の詳細はお問い合わせ下さい。



(えんがわ活動予定)

介護予防の為の通いの場で、概ね65歳以上の方を対象とし、交流や軽運動、趣味活動等を行っています。

【毎月開催しています】

10月13日(木)コグニサイズ&お楽しみ活動

※次回以降の詳細はお問い合わせ下さい。



開催場所：特別養護老人ホームふれあいの里内（地域交流室）

参加ご希望の方は、事前に『野田市中央高齢者なんでも相談室』☎:04-7136-2301

までご連絡下さい。※コロナウイルス感染状況により変更する場合がありますのでご了承下さい。