

認知症介護家族会 「なごみ会」をご紹介します。

認知症の方を市内で介護している家族の組織が「なごみ会」です。毎月1回定例会を開き、介護に関する情報交換や勉強会を行ったり、介護の悩みを話すことで介護方法を共に考え、支えあっています。



なごみ会
会長 三浦美佐子さん

なごみ会について市民の皆さまにこのような会があることを、一人でも多くの方に伝えて、ここに紹介させていただきます。

高齢化現象に伴い、社会的問題として取り上げられている認知症。なごみ会は、認知症の家族を看護している介護者の集まりです。

平成16年12月に発足し、毎月1回活動しています。介護者として、それぞれ(嫁、夫、妻、娘、息子、妹)の立場でその家族や本人に適した介護方法を伝授し、“自分とは違う大変さ”があることに気づかされ“一人ではないんだ”という勇気・助言をもらい、そして“家族のためにがんばろう”という気持ちが湧いてきます。

また、若年性認知症も増えております。高齢者だけの問題ではありません。たまたま、患った病気が認知症であり、いつ発症するかもわかりませんし、原因により症状もさまざまです。本人が一番“つらい”のはもちろんですが、家族そして第一介護者に

開催日 原則第2月曜日(祝日の場合は次の日)
場所 中央公民館
時間 午後1時30分～4時

その他、認知症の症状や受診、介護などについてのご相談は、地域包括支援センターでお受けしています

◆問い合わせ先

高齢福祉課 地域包括支援センター
(えぼか内) ☎63-2780

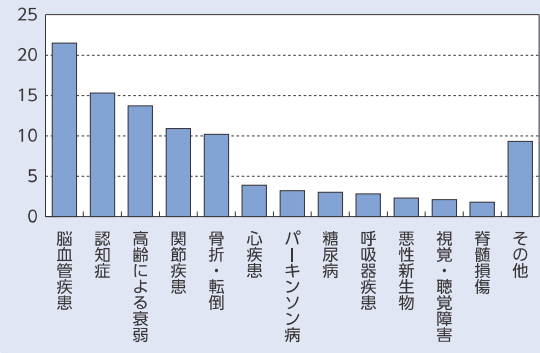
負担が大きくなるのしかかってきます。介護生活を一生懸命がんばってはいるが、体力的・精神的にも限界があり、会に参加して大変さを話すことによって涙があふれ、介護者として同じ立場である私たちも、思い出してもらい泣きをしてしまいます。遠慮なく涙すれば気持ちも軽くなり、笑顔も見られ「また来月ね」と会を後にします。

相談会に参加する皆さまには約束していただくことがあります。①何を言っても良い ②人を誹謗中傷してはいけない ③他言してはいけないの3点です。

今後、ますます相談の場として大切であると認識しており、会員には、現在介護中の方、見送られた方など、それぞれに経験を活かした助言をいただきたく支援・協力をお願いしております。

認知症を正しく理解していただくことが大切!! 認知症になっても、住み慣れた地域で不安なく暮らせるように、市民の皆さまの協力を期待します。今後のご自分のために、認知症について関心のある方も“なごみ会”へお気軽にご参加ください。仕事や家事の都合上、相談日に足を運べない方は電話相談も受けております。よろしくごお願い申し上げます。

介護が必要となった主な原因 単位：%



「年をとって心身の機能が低下するのは仕方ないこと」と思っていないでしょうか? 日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分ができることの範囲を広げていくことができます。これが「介護予防」です。平成22年国民生活基礎調査によると、高齢者の介護が必要になった原因で一番多いのが脳血管疾患で、次に、認知症、高齢による衰弱や関節疾患、骨折・転倒など生活機能の低下が多くなっています。

介護予防で健やか長寿

1 介護予防4つのポイント 運動器機能向上

移動は日常生活の活動の基礎をなすもので「歩く」ことは、腰から下の筋力を全て使います。骨に刺激を与えると骨粗しょう症予防にもなります。脳が活性化され、認知症予防にもなります。歩くことなどの筋力アップを毎日の生活に上手に取り入れましょう。

2 栄養改善

高齢者になるとさまざまな理由から、たんぱく質とエネルギーが不足する低栄養な状態になることがあります。活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分とり、また、食べる楽しさを大切にしましょう。

3 口腔機能の向上

よくかんで食べることは、脳を刺激し認知症予防になり、口の手入れは歯の病気を防ぎます。舌や頬などの筋肉を鍛えると、飲み込む力を高め、むせたり、食べ物を気管に飲み込むことで起こる肺炎も防げます。

4 認知症予防

予防には、脳を鍛えることが大切です。例えば「いつどこで何をしたら」など日記・家計簿を書いたり、複数の作業を平行して行うことや作ったことのない料理を作るなど、物事の手順を考えたり計画を立てたりすることで予防効果があげられます。

◆問い合わせ先

高齢福祉課 地域包括支援センター
(えぼか内) ☎63-2780

9月は食生活改善普及運動月間です

世界有数の長寿国となったわが国では、生活習慣病の発症や進行を防ぐとともに、単なる長寿ではなく健康寿命[※]を延ばすことを目指していく必要があります。

一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深めることが大切です。

※健康寿命とは、病気や障害がなく、人の世話にならずに自分の力で生きられる期間のことを言います。

◆問い合わせ先 保健課 健康増進係 (えぼか内) ☎63-2780



ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所秘書広報課へお申し込みください。

ありがとう
心静かに手を合わす。

0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備



豊かな緑に囲まれた静かな施設のなか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

— 社の中の煮場 —
こほう鳳りん

ほうりん斎場 二本松市上竹2-286-1
TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377
東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1
大山斎場 大玉村大山字玉貫19-7
福島市飯坂町平野字大南田1-4
TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4890

不活化ポリオワクチン 予防接種のお知らせ

平成24年9月からポリオ予防ワクチンの接種方法が表のように変わります。平成17年3月1日から平成24年6月30日生まれて生ポリオワクチン未接種者の方には、個別に通知しています。

	変更後(平成24年9月～)	変更前
ワクチン名	不活化ポリオワクチン	生ポリオワクチン
接種方法	皮下接種(注射) ※医療機関に電話予約し受診してください	経口接種 (口から飲む)
接種回数	4回の接種が必要 初回接種: 20日以上の間隔を置いて3回 追加接種: 初回接種終了後6カ月以上の 間隔を置いて1回	2回接種
接種時期	通年接種	春・秋に集団接種
対象者	生後3カ月から7歳6カ月までの間 ※初回接種は生後3カ月から12カ月の間に受けることが望ましい	

■生ポリオワクチンを接種した方へ

①既に2回接種が済んでいる方
→不活化ポリオワクチンを接種する必要はありません。

②1回接種が済んでいる方
→不活化ポリオワクチンを3回受ける必要があります。

■予防接種を受けるのに必要な物

- ①不活化ポリオ予防接種予診票
- ②母子健康手帳
- ※必ず医療機関へ電話予約の上、受診してください。
- ※予診票については個別通知しています。

■4種混合ワクチンの導入予定について

平成24年11月より、4種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオワクチン)の導入が予定されています。詳細が決まりましたら広報などでお知らせします。ご不明な点については、お問い合わせください。

ポリオワクチンに関する情報は
厚生労働省ホームページでご案内しています
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/polio/index.html>

■問い合わせ先

保健課 健康増進係 (えぼか内) ☎63-2780