いきいき 健康情報
Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

美波町認知症ケアパス

【本記事に関するお問合せ】
役場福祉課☎0884-77-3614
地域包括支援センター
☎0884-77-1171

「認知症ケアパス」をご存じですか?

「認知症ケアパス」とは、『認知症の状態に応じた適切なサービスの流れ』をまとめたものです。認知症は若年期でかかることもあり、家族や身近な人が発症するなど、誰もがかかる可能性のあるとても身近なものとなりました。

「美波町認知症ケアパス」では認知症の予防と備えの段階から認知症発症後の症状が進行していく中で、本人やその家族が、いつ、どこで、どのような『医療』『介護』『支援』を受けることができるのかなどの流れを大まかに示しています。

認知症の進行(右へ行くほど進行しています)

	備え	軽度	重度
認知症の程度	加齢による物忘れ	見守りがあれば日常生活は自立	常に介護が必要
本人の様子や症状	・もの忘れがあっても、ヒントがあれば思い出す	・直前のことを忘れてしまったり、同じ話を何度も繰り返す ・時間や日付、曜日がわからなくなったり、判断能力が低下する	・食事、排泄などの日々の行為が難しくなる ・言葉による意思表示が減る ・ベッド上での生活が増える
家族など介護者の対応	・認知症について関心を持つ ・生活習慣の見直しや認知症予防の取組に協力する	・介護サービスを検討する ・同じことを言われたり、きかれたりしてもきちんと答える ・本人ができないことをサポートする	・介護と看護を組み合わせる ・コミュニケーションを工夫する ・住み替えの検討 ・終末期に備える

※上記症状に応じたサービスや支援のおおよその目安が、「美波町ケアパス」内に表示されています。

例) 備えの段階
○医療 … かかりつけ医または認知症コールセンターへ相談
○介護 … 美波町地域包括支援センターへ相談(介護保険・認知症の相談窓口)
○介護予防 … 美波町一般介護予防支援事業(対象者:65歳以上の方)
趣味の活動・社会参加(シルバー人材センター・ボランティア活動など)
○見守り・日常生活の支援 … 配食サービス、緊急通報装置 など
※一部利用条件があります。

認知症サポーター

美波町では認知症サポーター&認知症キッズサポーターを養成しております。

●認知症サポーターとは?
認知症について正しく理解し、認知症を発症した方やそのご家族を温かく見守り支える応援者のことです。何か特別なことをする人ではありません。

●認知症サポーターになるには?
「認知症サポーター養成講座」を受講することで、どなたでもサポーターになることができます。講座は1時間半程度、受講料は無料です。

【お問い合わせ】
役場福祉課☎0884-77-3614 / 美波町包括支援センター☎0884-77-1171

地域包括支援センター行事予定 ※申込は不要です。

【お問い合わせ】地域包括支援センター☎ 0884-77-1171

日程			イベント名	時間	会場
5月	1日	木	リハビリ体操	13:30〜15:00	由岐公民館
	8日	木	ノルディック・ウォーク	14:00〜16:00	日和佐公民館
	9日	金	手芸講座	13:30〜15:30	日和佐公民館
	12日	月	いきいき体操	13:30〜15:00	由岐公民館
	13日	火	手芸講座	13:30〜15:30	木岐公民館
			ストレッチ教室	10:00〜11:00	日和佐公民館
			脳若返り教室	14:00〜15:00	日和佐公民館
	15日	木	いきいき体操	13:30〜15:00	日和佐公民館
	20日	火	ストレッチ教室	10:00〜11:00	日和佐公民館
	22日	木	リハビリ体操	13:30〜15:00	日和佐公民館
	27日	火	ストレッチ教室	10:00〜11:00	日和佐公民館

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課☎ 0884-77-3621

日程			イベント名		時間	会場
4月	15日	火	女性とこどものケアルーム	赤ちゃん教室	10:00〜11:30	美波町医療保健センター
				個別相談	13:00〜16:00	
	23日	水	けんこう運動教室		19:30〜21:00	日和佐公民館
	24日	木	こころの相談		予約制	美波町医療保健センター

特定健診を受けていただくことで…

〜「今は何も症状がないから大丈夫」、それ本当に大丈夫ですか?〜

皆さん毎年、健診は受けていますか?健診では何を見ているのかというと、血管を傷めるリスクはないか、また実際に動脈硬化が起こってきていないかを見ています。脳卒中や心疾患、腎臓病などの生活習慣病は、血管内皮細胞(血管の内側の細胞)が傷むことで起こってきます。ただ、早期は自覚症状がないため、健診の結果から普段の生活を振り返り自分の身体の状態を知ってみませんか?そして、血管を守って、脳や心臓、腎臓の病気を予防していきませんか?