

今回のええ町せのがわだよりから 地域の皆様の生活を支える事業所の紹介をしていこうと思います。初回はさなだ内科クリニックさん、さなだ内科デイサービスセンターさんです。



さなだ内科クリニック  
院長 眞田 栄治 先生

眞田 栄治先生からひと言

デイサービスを開業して23年になります。体力の維持、リハビリだけでなく、認知症の進行予防にも、薬より何よりもデイサービスを利用することが最も効果があると実感しています。今後とも宜しくお願いします。



さなだ内科デイサービスセンターさんからのひと言

さなだ内科デイサービスセンターでは、お食事や入浴、排泄などの日常生活に必要な援助、機能訓練、レクリエーション・趣味活動などを提供し、一日を楽しく過ごしていただきながら、心身機能を維持・回復し、日常生活における自立を支援致します。

最近の大阪公立大学の調査で、通所サービスを利用している高齢者は、利用していない高齢者に比べて、フレイル（健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと）の発生リスクが40%低減したことが明らかになりました。

この結果から要介護認定を受けた後も、介護度の重度化予防のために、家に閉じこもらずに積極的に外に出向くことが推奨されています。

日々介護に携わるとご家族にとっても、入浴の介助や健康面のチェックをデイサービスで行い、介護から解放されてご自分の時間をつくることで気分転換にもなり、ご家族の心身の負担の軽減にもつながります。

また、利用中に体調不良になってもクリニックが併設しているので安心です。

デイサービスの利用・見学・体験利用を御希望の方は、お気軽にお問合せ下さい。

医療法人せせらぎ会

さなだ内科デイサービスセンター

広島市安芸区瀬野二丁目12-9

TEL: 082-820-3660

e-mail: sanaday@vesta.ocn.ne.jp

営業日 月～土曜日

受付時間 9:00～17:00 (日・祝日・年末年始は除く)



さなだ内科クリニック  
さなだ内科デイサービスセンター 外観



デイサービス利用中の風景です。  
みなさんでテレビ体操されています。



さなだ内科デイサービスセンターで使っているリハビリ器具です。

# ええ町せのがわだより

## 2023年10月 No.13

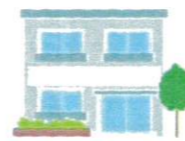


発行・編集/広島市瀬野川東地域包括支援センター

### 海産物の電話勧誘販売・送り付けトラブルが増えています。ご注意を!



最近の消費生活センターの相談事例をみると、「新型コロナウイルスの影響で収入が減って困っている」などという消費者の親切心や同情心につけ込む勧誘のほか、「買ってもらわないと困る」などの強引な勧誘も目立ちます。また、電話勧誘を受けただけに購入を断っても後日商品が届くなど、送り付けの事例もみられます。年末にかけて特にご注意ください。



### 広島市消費生活センター

☎082-225-3300

開館時間: 10時～19時/

休館日: 毎週火曜日、12月29日～1月3日

相談無料

秘密厳守です

最新の特殊詐欺に関する発生状況についてのお知らせや、オレオレ詐欺や還付金詐欺など手口の特徴、入手した音声データを掲載、具体的な防犯行動として3つの対策を紹介、特殊詐欺の手口や防犯対策を4コマ漫画により解説しています。

### 特殊詐欺情報

1. 最新情報
2. どんな手口があるの?
3. あなたもできる特殊詐欺対策

最新情報を知って  
防犯力を  
高めていきましょう!



特殊詐欺対策  
ホームページはこちら



### 介護や健康のこと

足が弱ってきた・・・  
介護のやり方がわからない  
今の健康を維持したい

もしかしてと思ったら迷わず  
「地域包括支援センター」に  
ご相談ください。

### 認知症のこと

親が最近何度も同じことを言う  
認知症の予防法は?

## 広島市瀬野川東地域包括支援センター

広島市安芸区瀬野2丁目17番33号

TEL: 082-820-3711

Fax: 082-554-5021

### さまざまな相談ごと

近所の一人暮らしの高齢者が心配  
どんな福祉サービスがあるの?

開館時間

8:30～17:30

(年末年始/

日・祝日除く)



### 権利を守ること

もしかして虐待!?  
お金の管理に自信がなくなった  
消費者被害に遭った

みなさんの元気を支えます!

# 瀬野のキラキラ人

\*瀬野で新しく立ち上がった健康マーザングループをご紹介します

健康マーザンとは、「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的としたマーザンのことです。

瀬野公民館の健康マーザン講座の卒業生を中心に、2つのグループができています。

活動場所は、瀬野公民館です。みなさんも参加してみませんか？



## 【金曜マーザン】

モットーは、「仲良く、楽しく!」です。公民館の講座が終わる時に、このまま終わるのはさみしいなと思ひ、講座卒業生を中心にグループを立ち上げました。毎回講師の清水先生に20分間講義をしてもらった後、レベルにあわせて卓を囲み、分からないときは優しい清水先生に教えていただきながら、わいわいがやがや、マーザンを楽しんでいます。(代表 古田さん)



活動日 毎月1・3金曜日 13:00~16:00  
会費 1500円/月

\*見学や新たなグループの立ち上げなどのご相談は、瀬野公民館(☎082-894-8006)まで

## 【せの健康マーザン】

船越公民館でマーザンをしてるけど、瀬野にマーザンを楽しむところがなかったの、グループを立ち上げました。(代表 斎藤さん)



家族に送迎してもらえない時でも、歩いてでもタクシー乗ってでも来たいと思えるところ。楽しみです。

活動日 毎月1・3土曜日 13:00~16:00  
会費 500円/月

ここに来ると家のことは全部忘れて熱中して、あつという間に時間が過ぎます。家に帰っても元気に仕事ができるんです。

## 中野東のご紹介

## ◆ふれあい・いきいきサロンのご紹介◆

ふれあい・いきいきサロンは住民同士が顔なじみの関係を作っていく交流の場づくりを目的として、自治会町内会ごとに福祉委員さんが中心となって運営されています。昨年度までは感染症対策の為に開催自粛されていたところが多かったですが、今年度より再開されているところが増えてきています。私たち包括支援センターも場をお借りして、認知症のことや地域の高齢化などの実情をお伝えしたり、講師の先生を招いたりして介護予防・健康づくりのお手伝いをさせて頂いております。

### ◎すこやかサロン (平原東町内会)

講師の先生を招き、フレイル予防についてお話を伺い、最後は血管年齢測定をし、自分たちの健康チェックも行いました。



「皆さん、健康について関心が高く、コロナ前と変わらない人数が集まっています。今まで参加されたことない方や男性の参加もお待ちしています。」(福祉委員 鎌田さん)

### ◎コモンの会 (コモンライフ中野自治会)

包括支援センターの職員より、認知症についてお話させていただき、予防体操(コグニサイズ)も皆さんと行いました。



「自分も年齢を重ねて集まりなどに参加する大変さを実感しています。イベントの際には全世帯に回覧し、声掛けを行っています。興味が向いた時には気軽に参加ください。」(福祉委員 丹生谷さん)

### 中野東学区社会福祉協議会の皆さん



～中野東学区社会福祉協議会より福祉委員の皆様～

「私たち学区社協の方でもサロンについて気軽にご相談ください。私たちが主催している【サロン・中野東】にもぜひ一度ご参加いただき、内容に困ったときの参考にさせていただければと思います。」

【サロン・中野東】毎月 第4金曜日 10:00～11:30 中野集会所2階にて 会費100円/回  
中野東学区社会福祉協議会 TEL 082-892-1861(毎週火曜金曜10:00～12:00)

ふれあい・いきいきサロンに、ご自身の健康づくりのために、ご近所の方たちと交流し絆を深めるためにも参加されてみてはいかがでしょうか。サロンの日時や場所、内容はそれぞれの町内会・自治体の回覧や掲示板にてご確認ください。包括支援センターでも、いきいきサロンの開催や地域での健康づくりについて相談を受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

## みどり坂のご紹介

### ひまわりの会さんのご紹介

令和5年8月 現在 正会員数38名

平均年齢80歳 新興団地の宿命で高齢者が少ないのが現状です。ひまわりの会結成以来健康づくり活動に努め、グランドゴルフ、パークゴルフ、フロアカーリングなど週2～3回実施し、リズム体操ではボケ防止のため脳トレ、頭の体操、百歳体操等を取り入れ和気あいあいと会員同士の繋がりを大切にしています。また町内会主催行事には積極的に参加し地域の活動化に寄与しています。(花見、納涼大会、忘年会等は適宜実施。)今後も町内会、包括支援センター、社協との連携を密にして、地域社会の活性化に寄与していきたいです。(ひまわりの会 会長 土田 勝敏様)



ひまわりの会のみなさん



土田会長



フロアカーリングの様子



## 認知症とともに ～シリーズ⑫～

～認知症の人にやさしいまちづくり(6)～



認知症の人を正しく理解するために(6)  
＜認知症という状態を正しく知るために②＞

●加齢に伴う物忘れと、認知症による物忘れの違い  
「人の名前が出てこない」「物の置き場所を忘れる」などと言った物忘れは、年を取れば大なり小なり誰もが経験します。たとえば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」と本気で思うこともあります。

年齢に伴う物忘れ	認知症による物忘れ
体験した一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
忘れたことを自覚している	忘れたことを自覚していない
ヒントを出すと思い出せる	ヒントを出しても思い出せない
年次や日付、季節を間違えることがある	年次や日付、季節が分からなくなる
日常生活に大きな支障はない	日常生活に支障が出る

●うつ病と間違えられることもある  
認知症になると、意欲や気力が低下し「何もしたくない」「眠れない」「体がだるい」などとうつ状態になることが少なくなく、間違えてうつ病と診断されることがあります。高齢者の場合、認知症の初期症状とうつ症状はよく似ているため、どちらの病気なのか、経過を丁寧にしながら診断を受ける必要があります。

●兆候を見逃さず、受診や相談は早めに  
認知症の人の周囲にいる人は、本人の変化を「何かおかしい」「以前と違う」と思いつつ、何も対処しないまま時間が過ぎてしまうケースがよくあります。しかし、対処が遅れると、適切な治療やケア(支援、かかわり)を受けることも遅くなり、本人の症状が進行してしまうことにもなりかねません。また、認知症とひと口にいっても、原因になる病気はいろいろとあり、うつ病など認知症とよく似た症状の病気もあるため、正しい診断を受けることが大切です。

本人に気になる変化(※こんな変化に要注意 参照)がみられたら、早めにかかりつけ医に相談、または包括支援センターにご連絡ください。

※こんな変化に要注意

- ・同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ・物の名前やよく知っているとの名前が出てこない
- ・置き忘れやしまいが目立つようになった
- ・時間や日付、場所の感覚が不確かになった
- ・薬の管理ができなくなった
- ・それまでできていた仕事や作業ができなくなった
- ・水道やガス栓の締め忘れが多くなった
- ・お金の勘定や簡単な計算の間違いが多くなった
- ・些細なことで怒りっぽくなった

(出典 東京法規出版「みんなの認知症サポート」)

広島市認知症地域支援推進員 山根映子

包括支援センターは認知症に関する相談をお受けしております!些細な事でもお電話を!