

認知症地域支援推進員より

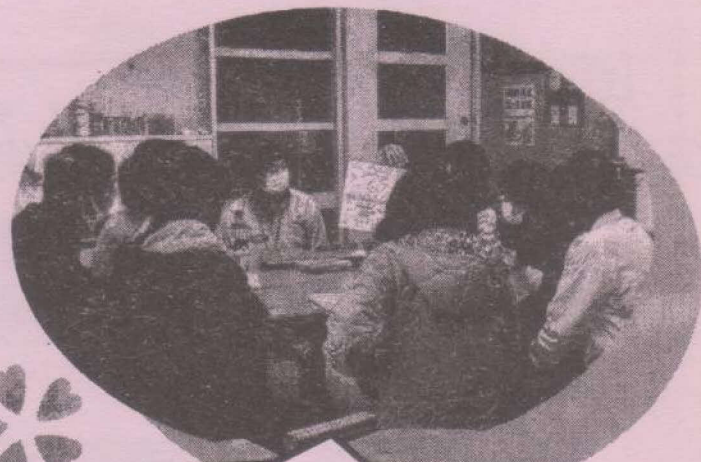
### ～オレンジガーデン(本人ミーティング)の活動紹介～

「草なら抜ける」、「役に立ちたい」という認知症の当事者の方の一言で、今年の7月から始まった活動です。

忘れることがあっても、できること、やりたいことはたくさんあります。本人自身の声大切です。

月1回北ふれあいセンターに集まり、ボランティア活動や語り合いを通して、日頃の思い、生活の工夫、これからやってみたいことなどの話に花を咲かせています。

お問い合わせ先: 北区北地域包括支援センター(TEL:086-251-6523)



それ、楽しそうだな。  
いいんじゃないかな～



♡参加者の声♡

ここに来て、たわいもない話をするのが楽しみ!



できることはやるよ～!

## 冬の「隠れ脱水」にご用心!

脱水症は、身体から水と電解質が失われた状態です。「隠れ脱水」とは、自覚症状がなく脱水症の一手手前になってしまっている状態です。冬は、乾燥により身体から水分が出てしまいやすく、気温の低さから、のどの渇きに気が付きにくいため、注意が必要です。特に、右のチェックリストに当てはまる方は要注意!

### 予防のポイント

- ・水分摂取量は1日あたり1.5L
  - ・1日3食とる。
- (医師から制限を受けている方は除く)



### 「隠れ脱水」チェックリスト

- 口の中のねばつきや、(唾が少なく)飲み込みづらさがある。
- 手の甲の皮膚をつまんで離すと、形が3秒以上残る。
- 便秘がち、便秘薬を使う頻度が増えた。
- 足のむくみがある、靴下のゴム痕が10分以上残る。

### 【高齢者の健康づくりに関する問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517(8:30~17:00 土日祝を除く)

介護予防センターには、医療・福祉の専門職(リハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士等)がいます。

### 高齢者の相談窓口

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える公的機関です。専門資格をもった職員が対応します。(無料/秘密厳守)

健康のこと

家族、介護のこと

お金や財産管理のこと

近所の高齢者のこと



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネ

私たちが皆様のご相談をお受けします♪

### 岡山市北区北地域包括支援センター

あなたの最寄りの地域包括支援センター

本センター: ☎(086)251-6523

高松分室: ☎(086)287-9393

御津分室: ☎(086)724-4611

建部分室: ☎(086)722-3300