

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。本人自身の声が大切です。

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、楽しそうやな。
いいんじゃないかな～

できることは
やるよ～！



♡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！



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歩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く、気温の低さから、のどの渴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

保健師・看護師

社会福祉士

主任ケアマネ

近所の高齢者のこと

私たちが皆さん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