

第 112 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森 武生

日 時 平成 28 年 9 月 14 日（水） 13：00～15：00

場 所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*260 号 冠婚葬祭互助会加入の場合、契約内容をよく確認しよう！

積立金は、預金と違い利息は付きません。また、サービスを利用せず解約する場合には大幅の解約手数料が差し引かれます。積立金額より少ない金額しか返金されないので注意が必要です。

*261 号 オリンピックに便乗あいた詐欺的電話に注意

オリンピック関連団体を名乗り詐欺的な電話に関する問い合わせが多くなっています。個人情報を聞き出したり金銭を要求されたりします、絶対に応じないように。

*架空請求でのコンビニ払いの悪用に注意

覚えのない請求や、心当たりがあっても、電話やメール等で連絡しないように。個人情報を知られ、悪用される危険があります。

*「おかしいな」、「そんなことあるの」などなど、疑問に思えたら下記のセンターへ相談して下さい。

岡山消費生活センター 086-803-1109 局番なし 188

2. 知っていますか「薬局がかわった」。／めばえ薬局・白重俊介先生

*ライフスタイルに合わせて薬箱作り、時々整理しましょう。

*病院でもらった薬、薬局、ドラッグストアで買った薬テレビ、通販での買ったサプリメントなどなど不必要な薬はありませんか。

*薬、サプリメントには期限があります。のみ合わせて副作用が出る薬もあります。よく分からなかったら、薬局へ相談に来て下さい。

*ちょっとあったらいいなと思うもの

血圧計、かゆみ止め、胃薬、せき止め、保湿剤、カットバン、マスク、便秘薬、下痢止め、目薬、など、など。

*暑い夏も終わり、「明日は十五夜・9月15日」です。ただし、満月は17日です。
「季節も大幅に変化する季節です」

ー はじめよう！ 元気に健康さんぽ ー

*「暑い夏」冷えたビールがうまい！ 冷蔵庫のアイス・ジュースが最高。
食欲ありますか？おなか大丈夫ですか、からだを冷やすと免疫力が落ちます。
疲れ・だるさ また 食あたりも、胃が弱ってくると色んな症状が出てきます。
消化の良い暖かい食事が効果的です。

ー 「しょうが湯」が、いい季節になって来ました。

「しょうが」は体内入ると体温をあげ、免疫力を向上させくれます。

3. 岡山市地域包括支援センター高島分室／ 社会福祉士 末繁光司

川崎医療短期大学研修生が参加し、脳トレ（頭を使った じゃんけんの実技）で
「わいわい・がやがや」楽しみました。

4. 認知症と高齢者の現状／ 介護福祉士・河原二三子

認知症高齢者の現状（平成24年）65歳以上高齢者人口 3079万人
認知症高齢者 462万人（15%）2025年には700万人突破予想
岡山市統計（平成27年12月）岡山市人口 70万人高齢化率 24.75%
岡山市の認知症患者数推計 約2万人、2025年には3万人と予測されます。

● 認知症本人の気持 {私はこれからどうなるの？何もできなくなった}
不安、落ち込まず、楽しく、のんびり、しましょう。

● 認知症患者に家族、まわりの人々の係わり方の注意点。

- ① 驚かせない・・・パニックになり判断力が低下する
- ② 急がせない・・・あせって普段出来る事も出来なくなる
- ③ 自尊心を傷つけない・・・冷静に対応すること

● 生活不活発病チェック

- *生活を生き生きと活発にして防ぐ
- *早期発見・早期解決 {水際作戦}
- *生活行為が難しくなったら、工夫と練習
- * {お大事に}ではなく {お元気に}
- *歳だから、病気だから仕方ないとあきらめず、その人にあった工夫を

● 毎日心がける事

- ① 楽しくおしゃべり、人との良い付き合い。
- ② 掃除、料理、など楽しむ。
- ③ 新聞や本を声を出して読む。
- ④ 日記や手紙を書く。
- ⑤ 電話番号や人の名前を書いて、声を出して覚えようとする。
- ⑥ 買い物のとき、合計金額を概算計算する習慣・
- ⑦ 芸術（絵や音楽）に親しむ。
- ⑧ 外出、旅行、運動など気分も外へ。
- ⑨ 新しいことを見つけ、挑戦する。
- ⑩ 感情を動かされるような体験をする。

***明日のために、今日出来ることをしよう（アルルハイマー病協会）**

***読めるかな**

「強か」、「捗る」、「強ち」、（答え したたか はかどる あながち ）

— 認知症にまけるものか —

5.お楽しみ抽選会

あなたの今月の運命は？ 良い商品が当たりましたか、お楽しみ。

6. 歌声喫茶・なかい

お茶した後は、お腹から声を出して、「懐メロ」を唄います。

7. 出席者

大森武生、満寿子、光子、山崎清子、松田千津子、青井幸子、田中節子、中西啓次
樋口政恵夫婦、白重俊介、門脇正彦、山中国之、中村弘子、岩坪郁子、本間英子、
実盛泰子、梶田恵美子、
末繁光司、河原二三子、片嶋（研修生） 20名