

平成28年度 冬号

第2号

香寺包括 だより

香寺地域包括支援センターでは、香寺町内で生活する、みなさまの高齢者に関する、さまざまな相談に対応しています。

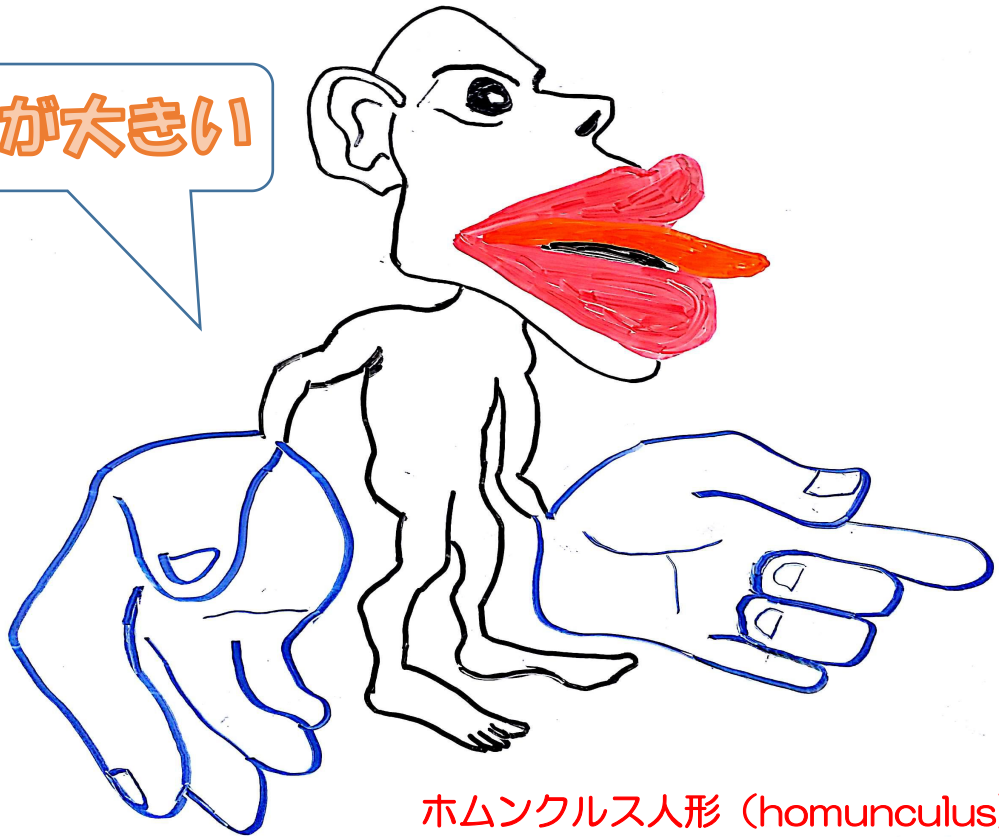
いつまでも安心して、香寺町で生活できるよう活動しています。

わたしたちの活動や地域で活動されている人たちのことを、この「香寺包括だより」を通じて発信していきたいと思えます。



看護師の平石です。このコーナーは私が担当します (^o^)

手と口が大きい



ホムンクルス人形 (homunculus)

「ホムンクルス人形」とは、カナダの脳外科医ワイルダー・ペンフィールド先生が考案した絵で、身体の各部位に対して、脳がどれくらい使われているかの割合を部位の大きさに示したものです。

これで見ると「手と口」が極端に大きいことがわかりますね。

手と口を使うことは、脳を全体的に刺激し脳が活性化されるため認知症の予防にもつながります。

料理や物作り、音読やコーラス・おしゃべりなどを楽しむことはとても大切です。 (さあ、積極的に手と口を使いましょう!!!)



権利擁護のコーナー

振り込め詐欺

『平成26年度版高齢者白書』によると、高齢者が被害にあいやすい詐欺は、振り込め詐欺です。中でもオレオレ詐欺は、平成25年調査で、前年の1.5倍になっており、**全被害者の96%が、60歳以上の高齢者**で、その60%以上を70歳以上の女性が占めています。

また買え買え詐欺も横行している。未公開株や土地などの購入、最近ではオリンピックに関係した詐欺でも、多くの高齢者が被害にあっています。

悪徳リフォームなど訪問による詐欺

訪問による詐欺も増加しています。電話ではなく訪問で強引に契約させられたとして、消費者生活センターなどに相談が寄せられる件数も、増加傾向になっています。無料点検と言いながら住宅のリフォームをして代金を要求したり、健康食品などを売りつけたりなどの被害は後を絶ちません。

認知症の方が被害にあう割合はそうではない人の8倍

被害にあっている高齢者すべてが認知症ではありませんが、認知症の有病率は15%になるため、相当数の認知症高齢者が被害にあっています。

また千葉県医師が行った調査では、**認知症の高齢者の被害**にあう割合は、認知症ではない人の**8倍**になるとの結果になっています。

詐欺にあいやすい理由

高齢者はお金を持っており、更に簡単に騙せると思われている為、狙われやすい。独居高齢者は孤独である事が多く、つい話をしてしまい、いつの間にか騙されていることもある。

認知症高齢者は、判断力が低下しているため、良いか悪いかの判断が出来ない場合が多く、誘導されるままお金を支払っていると思われる。犯罪手口も、脅したりした後は優しく接し安心させるなど、高齢者の心理を巧みに操っている場合が多く、認知症の方では、対処が難しいと思われる。

詐欺にあってしまったら

振り込め詐欺にあってしまったとわかった場合は、すぐに**警察に通報**してください。またそれ以上お金が引き出されないよう**口座を凍結**してもらう為に、**金融機関に連絡**してください。

また「**振り込め詐欺救済法**」により、被害を受けた金額が返ってくる場合があります。申請には期限があり、早急に対処する必要があります。

新たな「いきいき百歳体操」のグループです

Lively (田野)

平成28年7月より活動開始。毎週木曜日13時半より田野公民館で実施している。

いくつになっても、生き生きと自分らしく生活していきたいとの思いから「Lively」と名付けました。

ゲームや認知症予防体操などを取り入れ楽しみながら介護予防に努めています。



西野「いきいき会」(西野ヶ丘)

平成28年8月より活動開始。毎週月曜日10時より西野ヶ丘集会所で実施している。

男性10名・女性24名の参加で「健康増進、楽しく親睦」をスローガンに、いきいき百歳体操とかみかみ体操を行っています。

開始から半年ですが、体操の効果を実感するメンバーもいます。今後は、親睦会も実施していきたいと考えています。



気楽会 (広瀬北)

平成29年1月より活動開始。毎週木曜日9時(第2木曜日は13時)より広瀬北公民館で実施している。

立ち上げ時から40名以上の参加があり、体操だけでなくこの地域のつながりの強さを感じています。

今後も楽しく活動し、更に多くの方に参加いただけるよう頑張っていきたいと思えます。



わが町の「いきいき百歳体操」グループ一覧

	曜 日	地 区 (グループ名)	場 所・時 間
1	月曜日	久畑 (久畑実取会)	久畑公民館・9時～
2		中寺 (健康体操なかでら)	中寺公民館・9時半～
3		溝口 (いきいき百歳体操みぞぐち)	溝口公民館・9時半～
4		口須加院 (加須美会)	口須加院集会所・10時～
5		香呂 (香呂いき百歳同好会)	農業構造改善センター・10時～
6		西野ヶ丘 (西野「いきいき会」)	西野ヶ丘集会所・10時～
7		岩部 (コスモス会)	営農研修センター・14時～
8		青葉台 (にこにこ会)	青葉台集会所・14時～
9	火曜日	犬飼 (犬飼健康クラブ)	犬飼公民館・10時～
10		溝口ニュータウン② (ジム・シャンテ)	ニュータウン集会所・13時半～
11		中須加院 (さくらんぼ)	いきがいセンター・13時半～
12		姫ヶ丘 (姫ヶ丘火曜クラブ)	姫ヶ丘功休ル・14時～
13	水曜日	南恒屋 (はなみずき)	南恒屋公民館・9時～
14		香呂・中寺混合 (いきいきふれんど)	健康福祉センター・10時～
15		溝口ニュータウン① (和楽会)	自宅・10時～
16		須加院地区有志 (さくら会)	いきがいセンター・13時半～
17		中仁野 (中仁野にこにこ会)	中仁野西公民館・13時半～
18		相坂② (ゆうゆうあいさか)	相坂公民館・14時～
19	木曜日	広瀬北 (気楽会)	広瀬北公民館・9時～
20		田野 (Lively)	田野公民館・13時半～
21		相坂① (ゆうゆう)	自宅・14時～



知っ得コーナー



このコーナーでは、香寺町にお住まいの皆さんや事業所の皆さんにお得な情報をお知らせしたいと思います。第1回目は、

【買い物同行サービス】です。

買い物に困った事はありませんか？

新鮮な物が食べたいけど歩いて店まで遠いし・・・

トイレットペーパーなど大きい荷物は重たいから・・・

毎回、遠くの娘や息子に頼むのも・・・など。



そんな皆さま、香照苑が第一、第三火曜日、水曜日にご自宅までお迎えに行き地域のお店に送迎してくれます。料金は無料です。

利用したいと思われてる方、買い物で困っている方がおられましたら、香寺地域包括センターに相談してもらってもよいし、『香照苑買い物同行支援担当（☎264-5567）』までご連絡ください。



やってみようのコーナー

（頭の体操 この絵の中に違うところが4つあるよ！）



いつでも気軽に相談して下さい!

たとえば

- 介護のことで困っています
- 消費者被害に合わないか心配
- 自治会など地域で「認知症サポーター養成講座」を行いたい
- 地域やご近所で「いきいき百歳体操」のグループを立ち上げたい
- 地域やご近所で「認知症サロン」を立ち上げたい
- 自治会など地域で介護予防について講演を依頼したい
- 自治会など地域で認知症について講演を依頼したい
- 自治会など地域で権利擁護に関する講演を依頼したい

など、高齢者に関するさまざまな相談に対応します

認知症 担当

認知症の人が安心して
できる地域作りの支援
をします

社会福 社士

権利擁護に関す
る支援をします

主任ケア マネジャー

介護や医療などサービ
スが地域で利用できる
ように支援します

保健師 看護師

介護予防や健康増進
の支援やネットワー
クづくりをします



介護予防 支援担当


介護予防プラン
を作成し、介護
予防の支援をし
ます

相談等連絡先

姫路市香寺地域包括支援センター
079-264-6399

相談受付時間

平日 午前8時35分 ~ 午後5時20分



姫路市香寺地域包括支援センター
電話 079-264-6399

平成29年2月発行