

ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

対象

長崎市
在住

- ・在宅で介護をしている方
- ・介護をする予定のある方
- ・介護に関心のある方

よろず介護教室のご案内

当包括では、毎年1回、よろず介護教室を開催しています。今年度は、加齢性難聴の症状とコミュニケーション（会話）のポイントをご紹介します。聴こえにくくなると、自らコミュニケーションを避けるようになり、それが認知機能等の低下につながりやすいと言われています。

— 難聴が認知症やうつ病、フレイルのリスクを高める!? —

日時 6/29 (土)

10:00~11:30

会場 小江原地区ふれあいセンター

定員 20名 先着順

テーマ 聴こえにくい高齢者と上手に
コミュニケーションをとるポイント

講師 小江原中央病院

通所リハビリテーション

長崎県言語聴覚士会 会長

田上 由貴子



*当包括までお申し込みください。
左QRコードからもお申し込み
できます。

家族が難聴かな?と思ったときの確認するポイント 

- テレビの音量が大きくなった ▶ テレビの音が聞こえにくい
- 話が通じるようで通じなくなった ▶ 会話がしっかりと聞こえていない
- 訪ねて行っても留守 ▶ ドアチャイムに気づけない、日時の聞き間違え
- 電話をしても出ないことが多い ▶ 着信音に気づけない



“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい!

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間8:45~17:30 (日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば (駐車場あり)

相談は無料です
秘密厳守いたします



認知症でひとり歩きに心配がある方のために、ご家族などが位置情報を確認するための長崎市のサービスがあります。

徘徊高齢者等 家族支援サービス のご紹介



- 対象** 次のいずれかの方を介護しているご家族
- ・ひとり歩きがみられる要介護被保険者
 - ・長崎市徘徊高齢者等SOSネットワーク登録者
- 費用** 生活保護・非課税世帯は、基本料金と位置情報提供料金は無料です。他、詳細はお問合せください。
- 内容** 位置情報検索機器（GPS）を用いて、ご本人の所在位置を確認し早期発見に繋がります。

位置情報提供に加え、次の2つのサービスのどちらかを選択できます。

1 駆けつけ付きサービス

・駆けつけサービス

要請すると緊急対応員が現場へ急行します。
（※別途、費用はかかります。）



（本体）

縦 84mm
横 46mm
厚さ 16mm
重さ 67g

・専用アプリで移動を通知

専用アプリでエリアを設定すると、設定エリアの出入りを通知します。

2 保険付きサービス

・損害賠償責任保険

一人歩き時に事故等が発生し損害賠償責任を負う場合に保障される保険が付いています。



専用靴

（本体）



縦 47.5mm
横 38.5mm
厚さ 11.85mm
重さ 25.5g

【申し込み・お問合せ】

中央総合事務所 地域福祉課 ☎ 095-829-1249

* まずは担当のケアマネジャーまたは当包括へご相談ください。



認知症について、ご自身のこと、ご家族のこと、当事者同士の集いの場の紹介です。

認知症カフェ まいたけ茶屋



対象 どなたでも

場所 老人憩いの家 舞岳荘（手熊町1291-4）
日時 毎月第2火曜日 13:00~14:00
参加費 無料
申込み 不要（個別相談を希望の場合、事前にご連絡ください。）

主催：当地域包括支援センター

物忘れが気になる方、認知症予防に取り組みたい方、どなたでも気軽に集ってお話したり、脳トレなど行っています。参加の皆様がほっと安心して、元気になって帰れる場になるよう心がけています。



男性のための かいごのつどい



対象 ご家族等をケアしている男性

場所 小江原地区ふれあいセンター 和室
（小江原3-20-10）

日時 毎月第4水曜日 10:30~11:30
参加費 無料
申込み 不要

主催：当地域包括支援センター

男性介護者は、女性よりも孤立しやすく、日々のお世話や介護に悩み、疲れている方も少なくありません。抱え込まず、その思いを吐露しませんか？お互いの話を聞くことで新たな発見やヒントも得られます。



* 「まいたけ茶屋」「男性のためのかいごのつどい」ともに、悪天候により中止する場合があります。

認知症の人と 家族の会 あじさい会



対象 認知症のあるご本人、そのご家族

場所 もりまちハートセンター（茂里町2-41）
日時 毎月第4火曜日 13:00~15:00
参加費 無料
申込み 必須ではありませんが、できれば事前にご連絡ください。☎ 095-845-2180

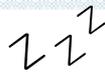
主催：認知症の人と
家族の会（長崎支部）

全国各地に認知症当事者の会があります。長崎市の会は「あじさい会」といいます。月に1回定例会が開かれ、それぞれ日頃の思いや悩みを打ち明けています。集いの他、認知症の人と家族の会（長崎県支部）では電話での相談も受け付けています。

☎ 095-842-3590（毎週火・金曜 10:00~16:00）



睡眠



日本人選手初のホームラン王獲得、WBC優勝、MVP受賞など、不可能を可能にする大谷翔平選手の活躍は、いつも私達に勇気と希望を与えてくれます。そんな大谷選手は、睡眠時間を大切にするアスリートとして有名で、大谷効果で現在日本では睡眠改善ブームとなっています。



春から梅雨にかけての季節の移り変わりの時期は、自律神経の乱れが最も起こりやすい季節です。この時期、不眠で悩む人も多いようです。

日本人の睡眠時間

7.36時間

世界で最も **短い**

睡眠不足の蓄積は…

- 認知症
- 生活習慣病 癌や糖尿病・高血圧等
- 精神疾患 うつ病等

さまざまな疾病の発症リスクを高めます。



必要な睡眠時間は年齢によっても変化します

夜間に実際に眠ることのできる時間は、加齢により徐々に短くなるのが、研究で示されています。15歳前後では約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳では約6時間というように、個人差はありますが、加齢とともに夜間の睡眠時間が減少します。

65歳以上の方は**6～7時間前後の睡眠時間の確保が大切**



今日から実践！良い睡眠習慣！

①良い睡眠環境を整えよう

- 部屋の光は暗くしましょう
- 自分が心地よい温度
- 周りの音が気になる人は耳栓を使いましょう



②入浴時間と温度は適切に！

- 就寝前の1～2時間前に入りましょう
- 温度は38度から40℃
- シャワーだけは出来るだけ減らしましょう

③お昼寝は15時までに30分以内で

- 30分以上寝てしまうと深い眠りとなり、目覚め後の眠気が強くなります

