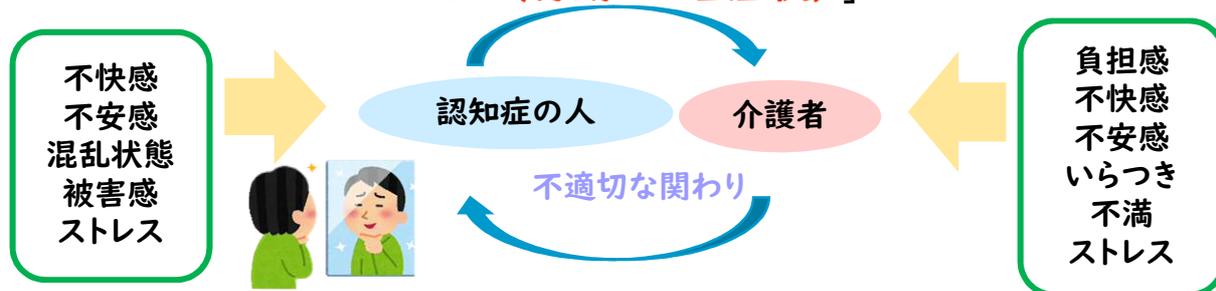


一関地区広域行政組合 認知症地域支援推進員通信 No.48

認知症の人と家族は合わせ鏡の関係

認知症の人と介護者の気持ちは「合わせ鏡」の関係と言えます。認知症の人に対して強く反応すると、その分、強い反応が返ってきます。介護者が認知症の正しい知識を持ち、穏やかに対応することで認知症の人がリラックスした気持ちで過ごせることにつながります。

「BPSD（行動・心理症状）」



介護している人の心身の健康づくりのポイント

・ひとりで抱え込まない

医療、介護サービスを積極的に活用しましょう。

・介護を休む時間をつくる

デイサービスやショートステイを利用するなど、介護と離れる時間をつくりましょう。

・自分らしさを大切に

これまでの暮らし方、仕事、役割、生きがい、趣味など、自分自身の人生も大切にしましょう。

・ストレスの解消法を見つける

1日に何回か、体をほぐしたり深呼吸をしたりして、自分のためのリラックスタイムを短時間でもとるなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

・介護者同士のつながりをもつ

家族の会など、介護を経験している人同士のつながりを持ち、経験者ならではの思いを共有したり、アドバイスをもらったりしましょう。

1日の中でホッと
できる時間を見つけてみましょう



★認知症サポーター養成講座のお申込みは、一関市役所長寿社会課または各支所保健福祉課、平泉町保健センターへお願いします。

認知症サポーター養成講座を開催してみませんか？

認知症サポーターキャラバン イメージマスコット『ロバ隊長』



地区・地域	名称	電話番号	担当認知症地域支援推進員
一関地域（山目・中里・巖美・萩荘地区） 花泉地域・平泉町	一関西部地域包括支援センター	21-8618	菅原 恵美 鈴木 成子
一関地域（一関・真滝・舞川・弥栄地区）	さくらまち地域包括支援センター	48-3180	高橋 千絵
大東・千厩・東山・室根・川崎・藤沢地域	一関東部地域包括支援センター	51-3040	津島 さおり 武田 ちえみ

令和 4年度 認知症地域支援推進員による講話申し込み書

申込月日・方法	令和 年 月 日 () (持参・電話・他)
地域名	※一関1・※一関2・花泉・大東・千厩・東山・室根・川崎・藤沢・平泉
依頼団体名等	
代表者氏名 (連絡先)	ふりがな
	氏名 (日中連絡できる 電話番号)
日 時	第1希望 令和 年 月 日 () 午前 ~ 午後
	第2希望 令和 年 月 日 () 午前 ~ 午後
講話・講座内容 (希望する内容にチェック☑してください)	① <input type="checkbox"/> 認知症講話を希望
	② <input type="checkbox"/> 認知症サポーター養成講座を希望
実施会場	※会場の借用に関することは各自でお願いいたします。
参加予定人数	
備考	
受付者所属・氏名	

※講師は基本「認知症地域支援推進員」が担当しますが、他の講師と調整する事もあります。

※一関1：一関・真滝・舞川・弥栄地区（さくらまち地域包括支援センター担当）

※一関2：山目・中里・巖美・萩荘地区（西部地域包括支援センター担当）

＝申込書の流れ＝

「講話・講座内容」の①を希望する場合は、最寄りの地域包括支援センターへ、②を希望する場合は平泉町保健センター、一関市役所長寿社会課、各支所保健福祉課に電話かFAXで申込みください。

【①の申込先】

- ・さくらまち地域包括支援センター ☎ 48-3180 FAX 31-1165
- ・西部地域包括支援センター ☎ 21-8618 FAX 31-8344
- ・東部地域包括支援センター ☎ 51-3040 FAX 51-3044

【②の申込先】

- ・平泉町保健センター ☎ 46-5571 FAX 46-2204
- ・一関市役所 長寿社会課 ☎ 21-8370 FAX 21-4150

○一関市役所 各支所保健福祉課 ・花泉 ☎ 82-2215 FAX 82-2210 ・大東 ☎ 72-4077 FAX 72-2222
 ・千厩 ☎ 53-3955 FAX 51-1882 ・東山 ☎ 47-4530 FAX 35-1655 ・室根 ☎ 64-3805 FAX 61-2389
 ・川崎 ☎ 43-2115 FAX 43-2550 ・藤沢 ☎ 63-5304 FAX 63-5133

※地域包括支援センター処理記入欄

決定日時	令和 年 月 日 () AM・PM ~
対応職員	認知症地域支援推進員 () ・ 他 ()