

3月～5月の主な予定

- 3月11日(土) ライフマネジメント講座(法典公民館)
「終活のすすめ～遺言や後見について」
- 3月18日(土) ライフマネジメント講座(丸山公民館)
「終活のすすめ～遺言や後見について」
- 5月8日(月) ふれあいいきいきサロン(丸山公民館)



法典ほうかつ便り

平成29年：3月号

今月のテーマ

「運動・体操をしましょう！」

春になり、少しずつ暖かくなってきます。冬場は家に閉じこもりがちだった方も、運動・体操をしてみませんか？

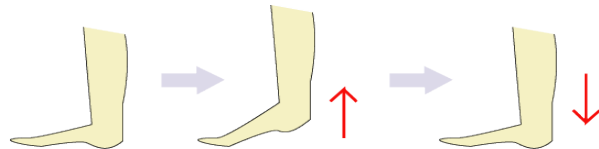
○太ももの筋力をつけましょう。

- (1) やや浅く椅子に座ります。
- (2) 右と左足の太ももを交互に上げていきましょう。



○すねとふくらはぎの筋力をつけましょう。

- (1) やや浅くイスに座ります。
- (2) かかとの上げ下げと、つま先の上げ下げを行いきましょう。



☆無理せず、安全に気を付けながら、運動や体操を継続し、体力・筋力を維持していきましょう。

運転に不安を感じるようになったら



～高齢者の運転の実態～

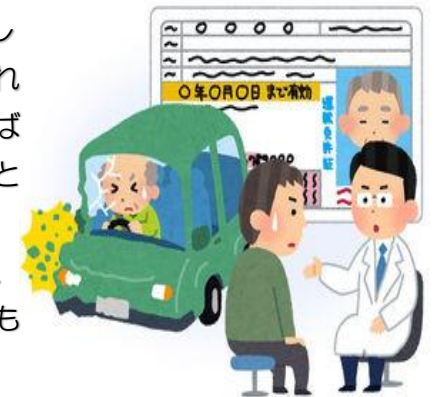
75歳以上の高齢者による運転死亡事故の割合は、この10年で2倍に増加しています。高齢になると視野が狭まる、反応動作が鈍るなどから事故を起こしやすく、さらにドライバーが認知症を患っている場合、記憶力や見当識に障害が出るため、道に迷い高速道路や歩道に侵入し事故を起こすケースもあります。

～3月12日、道路交通法が改正に～

75歳以上のドライバーが交通違反をした場合には、認知症の検査が義務づけられます。認知症の恐れがあると判断されれば医師の診断を受ける必要があり、認知症と判断されれば免許が取り消しになることも。また、免許証を返納することもでき、千葉県では自主返納者に対する優遇措置もあります。

～自主返納に関する問い合わせ先～

☆千葉県警察本部 交通総務課 043-201-0110





地域ケア会議の定例報告

平成 28 年度第 3 回定例会（12 月 8 日）

第3回定例会では、「認知症高齢者徘徊模擬訓練」の振り返りを行いました。また事例検討や地域住民を対象とした講演会の進捗状況確認を行いました。

● 認知症高齢者徘徊模擬訓練の振り返り



内容

10月1日の訓練実施状況を報告。アンケートでは半数近くの方から、実際の場面で「勇気を出して声をかけてみたい」との回答が得られた。また12月3日に実行委員が登壇した「船橋市認知症シンポジウム」についても報告を行った。

ご意見

- 声かけは前方から丁寧に行うことが必要。事前にそのようなレクチャーがあると良かった。（先導役）
- 旗を持って先導しながら、安全を確保し、なおかつ参加者へ感謝状を渡すのは大変。もう一人必要であった。（先導役）
- どのように演じれば良いか悩んだ。実際にやると高齢者の不安感が良く分かった。疑似体験ができて良かった。（高齢者役）
- 最初の一步を踏み出せたことが大きい。（高齢者役）
- 高齢者役のシナリオ設定がやや難しかった。（サポーター）
- 最初の一言は「良い天気ですね」など、普段の挨拶をいつも通りに行って良いのだと思った。（一般参加）

まとめ

- 徘徊模擬訓練については、今後は各地域での自発的活動として開催していくことを想定。包括支援センターで必要なバックアップを行う。
- 徘徊模擬訓練は、地域課題の一つとして挙げられていた「認知症高齢者の見守り」を進める一歩となった。その他の課題（ボランティアの担い手不足・生活支援サービスの充実・

相談しやすい体制整備）についても解決・改善策を次回の地域ケア会議で検討する。

● 事例検討（トラブルにより慣れ親しんだ場所での過ごし方が難しくなっているケース）



内容

- 担当ケアマネジャー出席のもと、事例検討を行った。
- 地域の商店で長時間過ごしている方。時折失禁があり店内を汚して迷惑をかけてしまうことがあった。
 - 本人はデイサービス等の追加利用をし、長時間を商店で過ごすことは少なくなった。ヘルパーが入り失禁対策もしている。本人は家族のために買い物に行っているところもある。
 - ケアマネジャーとしては、外出は本人の状態維持のために大切なことなので、本人が希望する限りは続けて欲しいと思っている。

ご意見

- 失禁については医療的な助言も確認してはどうか。
- デイサービスでは促しにより失禁は無い。商店でも声かけをしてくれる人がいると良い。
- 知人に排泄の声かけをしてもらうことは難しい様子（関係悪化を招く）。ボランティア等の協力者が必要。
- 商店の代わりに、日中過ごせるサロンのような場所が必要。
- 他にも同じような課題を持つ方が地域に多くいる。地域の課題として捉える必要がある。

船橋市法典地域包括支援センター

〒273-0855 船橋市馬込西1-2-10 寿ビルA101

よしえん

☎ 047-430-4140



受付

月曜日 ~ 金曜日
午前9時~午後5時