

# 江古田地域包括

## ニュース



### 「認知症予防プログラム」をご存知ですか？

超高齢社会の到来により、認知症と診断される方が年々増えてきています。85歳以上の方の4人に1人に、何らかの認知症の症状があると言われています。

認知症の根本的な治療方法はまだありませんが、適度な運動や刺激、脳の活性化を図ることで発症のリスクを抑えることができると言われています。今回は、最新の認知症予防プログラムを2つ、ご紹介致します。



2018年7月17日

発行  
第32号  
発行責任者  
西本 裕子

を利用して、脳の活性化の測定をする事が出来ます。

#### ◆コグニサイズ◆

運動と計算、しりとりなどを組み合わせた、脳の活性化を目的としたプログラムです。コグニバイクという機械



コグニバイク

#### ◆ファイブ・コグ検査◆

スクリーンやモニターなど画面を見ながら、記憶・注意力・言語といった認知能力と手先の運動機能を測定します。測定した数値をデータ化し、認知機能の年齢や性別ごとの偏差値が得られるようになっていきます。



\*上記の2つとも、今年度の中野区の「なかの元気アップセミナー」「認知症予防講演会」で活用されています。詳しくは、最寄りの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

### 認知症サポーター養成講座を受講しませんか？

中野区では、認知症になられた方を支援する、認知症サポーターの養成にも力を入れています。

江古田地域包括支援センターでは、専門職の職員全員が認知症サポーター養成講座の講師の資格を持っています。お仲間やグループで受けたいとお考えの方は、少人数でも出張いたしますので、お気軽に声をかけ下さい。



※受講終了後には認知症サポーターの目印である、『オレンジリング』が配布されます。

## 今更聞けない排泄の話

小学生の間で「うんこドリル」なるものが流行っていると聞いて、衝撃を受けました。私が子供の頃は、排泄の話をするのは「タブー」であったので・・・。

ただ、学校で排泄をするのが恥ずかしくて我慢する子もいると聞いて、それは問題であるとも感じていました。成長中の体にとって便意・尿意を催した時に、適切に排泄を行なう事は重要な習慣づけの機会となるからです。学校のトイレに一回も行かなかった事を自慢した子供に不安を覚えていたので、少しでも排泄の話が、秘話で無くなることは喜ばしい事かと思えます。

さて、小学生はさておき、どの年代にとっても「排泄」とは重要な関心ごとです。特に高齢者にとっては、それまでの生活習慣に加えて、様々な持病による薬の副作用、腸管機能の低下、運動不足、水分・食事量の低下など様々な要因でトラブルが起きやすくなります。そして閉じこもり気味となり、負の連鎖に陥ることもあります。



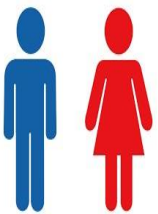
ここまで読んでいただき、今回はなんて下品な話題なんだろうと思ってしまった方がいたらごめんなさい。

きつと排泄のトラブルのない方は嫌悪感を感じてしまうかもしれません。だからこそ表題を今更聞けない排泄の話としました。ただ、高齢者を相手の仕事をしている私達にとって、排泄の話はとても大切なことです。それまでお元気な方たちも、脳梗塞などの病気を患うことで、排泄の動作に時間がかかり、トイレに行くことを不安に思っつて水分制限をしたり、服用する薬で便秘になるなど排泄に関するトラブルを起こしやすくなります。

排泄の悩みは千差万別です。特に排泄の話は医師に相談すると薬を処方されて終わ

りになることもあります。本当は服薬だけでなく、生活上の食事や運動、ストレス、家屋の状況、それまでの生活習慣など様々な要因が複雑に絡み合っていることが多く、そのよじれた糸を解くように、時間をかけて解決していく事が必要となります。

現在このような問題に着目して、コンチネンス協会というものも存在しています。まだ少数ですが、訪問看護の事業所の中には、残尿量を測るエコーのようなものを持ち歩いて活用するところもあると聞きます。あきらめずに訪問看護師などのサービスを利用して、排泄コントロールをしてもらう事も考えても良いのではないのでしょうか。多くの人たちが悩んでいるのに、なかなか進まない排泄の話ですが、秘話で無く情報を共有して対策を立てることも必要なのではと「うんこドリル」の話から考えました。(看護師 西本)





## 地域のイベント・講座のお知らせ



### ◎東山高齢者会館 (03-3228-5280)

#### 退職後の男の生き方を考える (5回連続講座)

- ①7月30日(月) 10時～13時 「蕎麦打ち教室」
- ②8月9日(木) 13時30分～15時30分 「仲間作り」
- ③8月31日(金) 13時30分～15時30分 「男を磨く」
- ④9月10日(月) 13時30分～15時30分 「健康管理」
- ⑤9月28日(金) 15時～17時

#### 「最新科学が解明！健康に効くご近所付き合い」

対象：定年退職後の男性

定員：20名 (できるだけ5回連続参加できる方)

申込：直接会館へ来館または電話で

参加費：無料 (第1回のみ蕎麦の材料費700円)

### ◎沼袋高齢者会館 (つつじ会館) (3387-7381)

\*8月6日(月) 13時30分～「納涼祭」

\*9月10日(月) 13時～ 先着30名

#### 「ズンドコ節を唄いながら体操をしよう」

\*9月27日(木) 13時～「つつじ会館まつり」

\*10月9日(火) 10時～「男性料理教室」

参加費500円 定員15名 9/21(金)より受付

\*10月26日(金) 10時～

#### 「お口の健康・お口は健康に生きる為の入り口」

参加費300円 定員15名 10/9(火)より受付

\*申込受付は直接会館へ来館または電話で

### ◎沼袋区民活動センター (3389-4572)

\*地区祭り 「第39回丸山塚まつり」

10月13日(土)～21日(日)

沼袋区民活動センター丸山塚公園にて

\*健康講座 「トリム体操」

11月26日(月) 13時30分 参加費無料

当日区民活動センターに直接お越し下さい

### ◇出張相談 (包括職員が待機しています)

★サロン・ド・つつじ

毎月第2月曜日 11:00～12:00

★まちなかサロン あさひの家

毎月第3土曜日 11:00～12:00

★ぬまコミ・サロン ※8月はお休みです

毎月第4火曜日 11:30～12:30

★東山コーヒーサロン

毎月第4金曜日 10:30～11:30



強制的に執行させて頂きます。  
 尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては当局にて承っておりますので、下記までお問い合わせ下さい。個人情報保護や守秘義務が御座いますのでご本人からご連絡頂きます様お願い致します。』  
 これは詐欺です！身に覚えのない不審なハガキが届いても、記載の連絡先には電話しないで下さい。慌てずにまずは身近の人に相談を！

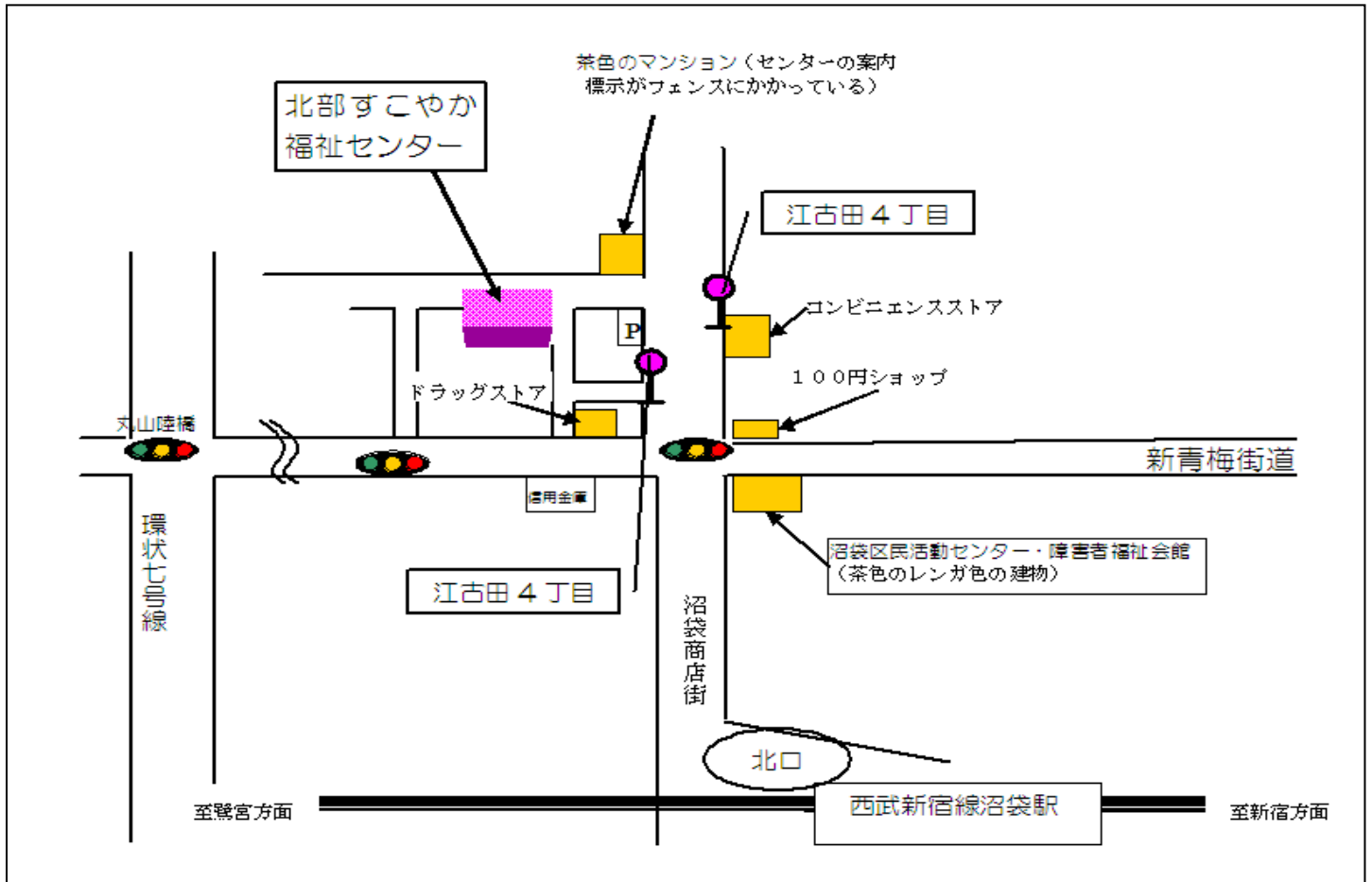


左記のような公的機関を  
 名乗るハガキが届いても  
 無視して下さい。

消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ  
 『貴方の利用されておりました契約会社、運営会社側から契約不履行による民事訴訟として訴状が提出された事をご通知致しますと共に、訴訟取り下げ最終期日を経て、裁判を開始させて頂きます。』  
 このまま連絡なき場合は原告側の主張が全面的に受理されまして、裁判所の許可を受けて執行官立会いのもと、現預金や有価証券及び、動産や不動産物の差し押さえを

# 江古田地域包括支援センター案内図

住所：中野区江古田4-31-10 電話 03-3387-5550  
 (北部すこやか福祉センター内) FAX 03-3387-5955



**バス停、最寄駅** バス：京王バス (中 92 練馬駅行) 江古田四丁目下車 徒歩 2 分  
 電車：西武新宿線「沼袋駅」下車 北口より徒歩 10 分

江古田地域包括支援センターの担当区域 (番地や号によって担当区域が異なるのでご注意ください)

- 新井 3 丁目 38 番 江古田 1 丁目 40～43 番 江古田 2～4 丁目 全域  
 沼袋 1～4 丁目 全域 丸山 1 丁目 全域 丸山 2 丁目 全域 野方 3～4 丁目 全域  
 野方 5 丁目 1～6 番、7 番 (1 から 4 号を除く) 10～34 番 35 番の 1 から 2 号  
 野方 6 丁目 1～35 番、36 番の 13 から 15 号、40 番の 1 から 3 号  
 40 番の 15 から 22 号、41～44 番、45 番の 11 から 17 号、47 番の 1 号、48～51 番  
 若宮 1 丁目 7 番の 10 から 14 号、8 番の 8 (一部) 9 から 13 号、10 番  
 11 番の 5 から 15 号 12 から 16 番、24～27 番

注) 赤の表記の所は 4 月から変更があった区域になります。ご不明な点はお問い合わせ下さい。



感謝です。(西本)

先輩方が趣味を持って生き生きと生活されている姿を常日頃から見ている事もあり、最近ではガーデニングという程ではないですが、小さな庭に花を植えて楽しんでいきます。昨年ベタニアホームのバザーで購入した「エキナセア」という花が 6 月から咲き始めました。夏を彩るこの花は、北米原産のハーブで「インデアンハーブ」と呼ばれ、北米の先住民はこの葉を蛇にかまれた傷や熱病、歯痛などに使用していたようです。そんな豆知識を教えてくださいましたのも花との出会いがあったからです。様々な出会いや経験から学んだり、楽しみを見出すことが出来る毎日です。

♪ 編集後記 ♪