

大分県に特化した高齢者の住まい選びの専門家。おおいた県高齢者住まい選びサポートセンターがお送りするニュースレターです。最新ニュースや老人ホーム情報をお届けします。

注目ニュース

災害派遣福祉チームDWAT 認知度や費用面で課題

出典 シルバー新報
2023年4月28日号

DWAT(ディーワット)は介護福祉士、社会福祉士、臨床心理士など1チーム約5人で構成され、地震などで被災した地域の福祉を再建するための組織。現在、47都道府県に設置されている。そのDWATへの社会福祉関係者や介護職員の登録状況を調べるため、災害福祉広域支援ネットワーク・サンダバードは、昨年10月～11月にかけて全国の特養を対象に調査を実施した。DWATの存在は施設の約8割が認識している一方で「知らなかった」も2割に上る。実際に職員を登録している施設は25.1%にとどまった。また、「派遣に伴う施設の職員不足」や「ケガや感染症への罹患など安全面・健康面への不安」などの理由で、回答した施設の83.4%が職員をDWATに登録する事に不安や課題があると答えた。さらに、派遣に応じた個人だけでなく、送り出した施設に対する補助金や助成金のほか、人件費や旅費などの公的支援を求める意見も挙がった。

認知症の人と家族への心理支援の手引き公開

出典 シルバー新報
2023年3月31日号

東京都健康長寿医療センター研究所は3月6日、認知症の人と家族の受診前・診断後の心理支援に関する「認知症の人と家族のための心理支援の手引き」を公開した。現在、全国に整備が進められている認知症疾患医療センターで患者支援に関わる心理職の活動指針となるように作られたものだが、医療機関や高齢者施設の各専門職、認知症の当事者とその家族にも役立つ内容となっている。「家族の心理支援」「訪問アウトリーチ」「電話相談」「診断がつかなかった人への支援」などの7章で構成。同研究所のホームページからPDFを無料でダウンロードできる。

今月のオススメBOOK

レビー小体型認知症を患い頻繁に幻視を見る祖父が、孫の持ち込む謎に対して自宅に居ながら推理を繰り広げるといふ、一風変わった設定のミステリー小説です。作者の実父がレビー小体型認知症で、その介護経験を元に書かれているため、孫の視点で語られる祖父への思いや認知症状の描写がリアルで、親族の介護や病との向き合い方など、考えさせられる部分が多くありました。幻視と認知障害とミステリーがどう絡み合っていくのか、気になった方は是非ご一読ください。

小西 マサテル 著＝宝島社



☆無料貸し出ししています。ご興味のある方はサポートセンターまで。

水・湯だけで清拭 高齢者向けタオル

出典 シルバー新報 2023年4月14日号

タオル、スポンジなどを製造・販売する株式会社ナチハマは、石鹸などを使わず水やお湯だけで洗える介護用タオル「ハダピカイゴ」を発売した。肌が乾燥しやすい高齢者は石鹸を使って清拭すると苦痛に至る場合があるが、「ハダピカイゴ」は同社が開発した小さなゴムの微粒子「エポクリン」を綿100%のタオルに表面加工しており、石鹸を使わずに肌の皮脂を拭き取る事ができる。肌触りが良く、乳児やアトピー性皮膚炎でも使用可能で、お風呂に入れない災害時にも活用できる。



コグニサイズで認知症予防

参照 国立長寿医療研究センター公式ホームページ

「最近、以前より忘れっぽくなったような...」「人や物の名前がスッと出てこなくなった」ということはありませんか？ そんな時に試していただきたいのが「コグニサイズ」です。国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせ、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語で、英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせ、cognicise（コグニサイズ）と言います。MCI（認知症ではないが正常とも言えない状態）の段階で、運動と認知トレーニングを組み合わせ「コグニサイズ」を実施することが、認知機能の低下を抑制すると言われています。運動は、全身を使い軽く息がはずむ程度で脈拍数の上昇が期待できるもの。認知課題は、運動の方法や課題をたまに間違えてしまう程度の難易度のものが良いとされています。週3回程度、短時間の実施でも効果があるそうです。

【コグニサイズ 参考例】

STEP 1 足踏みしながら、数を数えて声を出しましょう。

① まず両足をそろえて、背筋を伸ばして立ちます。その場で数を数えながら、普段より高めに足を上げて足踏みを行います。
② 4の倍数の時にヒザを上げて止めます。その時には数えた数字ではなく「あ」と声を出します。
③ その後4の倍数の時に「あいうえお」と、五十音順に声を出していきましょう。

その日の体調に合わせて無理をせず、1日30分毎日続けましょう。10分ずつ、1日3回に分けて行ってもかまいません。運動の際は転倒には注意し、水分補給も忘れず行ってください。

STEP 2 しりとりをして、楽しみながら続けていきます。

① この体操は3人で行う運動です。家族や友人と一緒にいきましょう。
② まず両足をそろえ背筋を伸ばして立ち、その場で行進するように足踏みを始めます。
③ 足踏みをしている状態で、しりとりをします。タイミングよく答えていきましょう。

間違えてもそのまま続けましょう。楽しく運動しながら頭を使って考えることが大切です。

編集後記：日差しが強くなり、夏の気配が近づいてきました。日焼けが気になる今日この頃ですが、とあるケアマネージャーさんから教えていただいたUVカットアームカバーの使い心地が良く愛用しています。貴重な情報をありがとうございます。吉田

おおいた県高齢者住まい選びサポートセンター - 0120-33-1765 月曜日～金曜日 (9:00～18:00)

社名 : 株式会社真愛
代表者 : 後藤 英治
サポートセンター : 〒870-0855
所在地 : 大分市大字豊饒2丁目11番11号
電話番号 : 097-579-6801
FAX番号 : 097-579-6803

