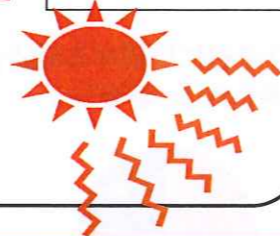


# 小島・茂木地域包括支援センターだより

第50号  
令和3年8月

高齢者の総合  
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター  
住所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)  
電話番号 (095) 820-8231



## 新型コロナウイルス感染防止のためのお薬の臨時対応(0410対応)についてご紹介します!

新型コロナウイルスの感染防止のための特別な措置として、ご自宅のまま、電話等での  
お薬の説明や受け取りが可能となりました。薬の配送料は、自己負担ですが、新型コロナ  
ウイルス感染症の対策として、期間限定で国からその費用が補助されます。

### 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 電話やスマホで薬の説明を受け、 ご自宅でお薬を受け取ることができます。

新型コロナウイルスの感染防止のための特別な措置として、医療機関から  
患者さんが希望される薬局へ処方箋をFAX等により送信し、患者さんは  
ご自宅のまま、電話等でのお薬の説明、お薬の受け取りが可能となりました。



- #### 1 受診

医師の診療を受けます  
(電話等での診療が受けられる場合があります)

できるだけお住まいの近くの  
薬局をご利用ください。  
(電話での説明が難しい場合  
など、直接お渡しする必要が  
ある場合があります)
- #### 2 薬局を選ぶ

  - 受診時に「自宅で薬を受け取ります」と、薬局名を伝えてください。
  - 処方箋は医療機関から薬局に直接送られます。
- #### 3 薬局へ連絡(電話)

  - 保険証の情報や連絡先、住所などをお伝えください。
  - 薬局から薬のお渡し(配送)方法や、支払方法をお伝えします。

●お手元に保険証、お薬手帳を  
ご用意ください。

薬を安全にご使用いただくため、  
薬剤師がお尋ねします。

  - ほかに使用している薬
  - 治療中の病気
  - アレルギー など

※具体的な対応は、  
薬局の指示に  
従ってください。
- #### 4 薬の説明

薬剤師が、電話等で  
服薬指導を行います。
- #### 5 お薬の受取

薬を受け取ったら中身を確認し、薬局へ連絡(電話)してください。
- #### 6 薬の使用

  - 用法・用量を守って正しくお使いください。
  - 薬を使って気になったことや、体調の変化がありましたら、必ず薬剤師にお伝えください。

●薬の使用期間中、薬剤師  
が電話等で確認をする  
ことがあります。

●必要な情報については、  
医療機関にお伝えする  
こともできます。

- 新型コロナウイルス感染症の軽症者で、宿泊療養または自宅療養の方・・・**全額補助対象**
  - 上記以外の方(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご自宅でのお薬の説明、薬の受け取りをご希望の方)  
...**200円患者負担**、残額は補助対象
- (注)お薬の種類によっては配送が困難な場合があります、薬局への来訪を頂くことがあります。

## 認知的フレイル編についてご紹介します!

### フレイルとは?

フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことで、身体的問題、認知機能障害などの精神的・心理的問題、経済的困窮などの社会的問題など、様々な面が影響して引き起こされます。



フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで進行を食い止め健康な状態に引き返すことができます。

### フレイルの原因の1つとなる認知症とは?

様々なことが原因となり脳細胞が死んだり働きが悪くなり日常生活に支障が起きた状態です。

例えば：直前のこと人や名前を忘れる、  
自分のいる場所や状況、服装が分からなくなる。  
他にも徘徊・幻覚・物とられ妄想・不眠など。



### 予防が大切です!

#### 栄養

認知症予防に良い食べ物  
○青魚(記憶力向上、血液サラサラで血栓予防)  
○大豆製品(記憶力向上)  
○コーヒー、緑茶(認知症の原因物質の働きを鈍らせる)



良く噛む、調理を  
することも大切!

#### 運動

認知症予防に良い運動～コグニサイズ～  
コグニサイズは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。  
脳と身体を同時に鍛える  
ことで、認知症を防止することを目的として  
います。ぜひ、コグニサイズに挑戦してみま  
しょう!

#### コグニステップ

- ① 右足を右へ出す。
- ② 右足を元の位置に戻す。
- ③ 左足を左に出す。
- ④ 左足を元の位置に戻す。
- ⑤ これを繰り返す。



#### しりとり

複数人で順番にしりとりを行う。そのとき、2人前と1人前の人が言った単語を言ってから自分の順番になる。

- 例
- ①りんご
  - ②りんご、ごま
  - ③りんご、ごま、まめ
  - ④ごま、まめ、めだか

ステップとしりとりを組み  
合わせてやってみよう!

間違えても大丈夫。自信を持って  
大きな声と動きではじめてみよう。



運動は全身の血行を良くし脳の細胞を活性化!

## ご注意ください! 公的機関を名乗る電話! それ還付金詐欺かも?

**還付金詐欺とは?**→市役所などの公的機関を語り、「医療費等の還付金(払戻金)がある」などと嘘の電話をかけ、還付手続きをするため携帯電話を持って指定したATMに行くよう指示します。その後、ATMの操作に不慣れな被害者に携帯電話で通話しながらATMを操作させ、お金を振り込ませます。



**ポイント** 公的機関がATMで還付金手続きをさせることは、絶対にありません。携帯電話で通話しながらATMを操作している人を見かけたら、詐欺を疑い、声掛けをお願いします。

# 認知症及び認知症見守り声掛け訓練に対するアンケートを行いました！

令和3年2月に自治会や民生委員、老人会、自主グループ、サロンの方を中心に、認知症及び認知症見守り声掛け訓練に関するアンケートを行ない、小島地区と茂木地区での特徴をまとめましたので一部をご紹介します。

## 茂木地区(茂木・日吉・南中学校区)

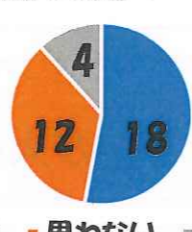
Q.身近に徘徊する可能性がある方がいますか？



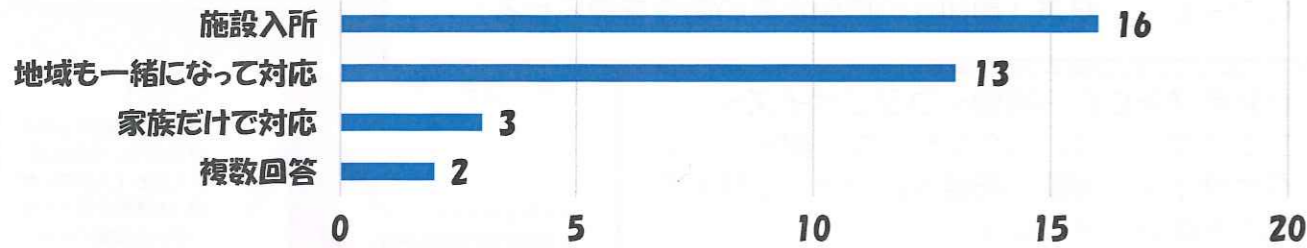
Q.実際に、徘徊している方へ声掛けなどを対応したことはありますか？



Q.声掛け訓練をあなたの地区でも行いたいですか？



Q.あなたが住む町で徘徊が発生した場合、どのような対応が望ましいですか？



### ★施設入所と回答した人の答え★

- ・地域の力だけでは解決できない、家族の負担を考えると施設入所が望ましい
- ・家族地域で対応できればと思うが困難であり、心身ともに疲れが出てしまうと思う
- ・地域も一緒に対応すべきであるが難しいと思う

### ★地域も一緒になって対応と回答した人の答え★

- ・徘徊すると危険と思われる場所を知ってもらう必要がある
- ・最初から入所を進めるのはとても辛い、しかし地域が一緒になって対応するのは大変だと思う
- ・地域住民の協力で徘徊を防いでいることがある

### ★家族だけで対応すると回答した人の答え★

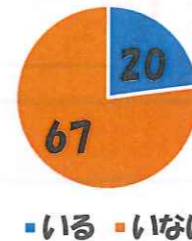
- ・徘徊者を見守るのは家族にしかできないと思う

Q.あなたが住む町で徘徊が発生した場合、危険な場所がありますか？

- ・山に迷い込む 人気のない海岸、交通事故等
- ・深い溝に落ちる
- ・大通りの横断歩道
- ・川があり、ガードレールもなく危険な場所がある
- ・段々畑が多いので落下の危険がある。
- ・16時過ぎ施設の車で交通量が多くて危ない
- ・山道が多いので大変、道路の横断
- ・手すりがなく海に落ちる危険性がある
- ・Sマート付近の道路
- ・竹山、藪、谷(イ/シシがでる)

## 小島地区(小島中学校区)

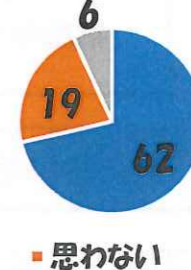
Q.身近に徘徊する可能性がある方がいますか？



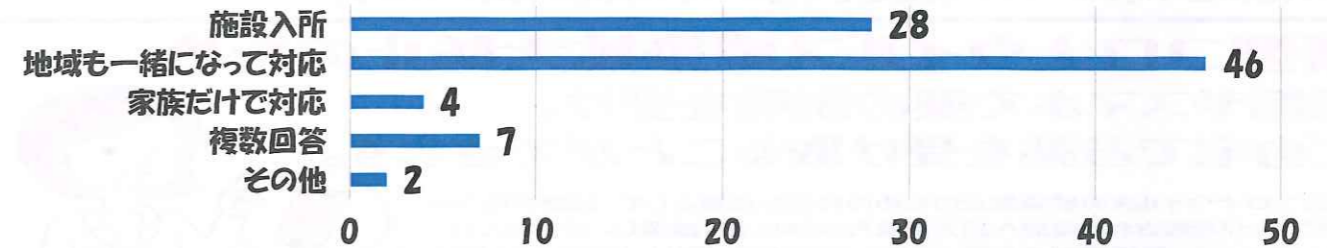
Q.実際に、徘徊している方へ声掛けなどを対応したことはありますか？



Q.声掛け訓練をあなたの地区でもおこないたいですか？



Q.あなたが住む町で徘徊が発生した場合、どのような対応が望ましいですか？



### ★施設入所と回答した人の答え★

- ・地域での対応は難しいので専門的知識のある施設に入所が望ましい
- ・実際にトラブルがあり相談を受けていた方で入所に繋がり本当に助かった経験がある
- ・家族や地域の方の負担を少しでも減らす意味で施設の入所が望ましい
- ・交通事故等が心配なので施設の方が安心なのではないか

### ★家族だけで対応と回答した人の答え★

- ・周りに知られるのを拒む家族もいると思う、家族が隠さずに周知してもらおう決断を行うべき
- ・民生委員としては周りが気付いたら早めに教えて欲しいが、内緒にしたい人もいる為難しい
- ・家族の絆が大事

### ★地域も一緒になって対応と回答した人の答え★

- ・多くの情報が必要だと思うので他自治会との連携も必要だと思う
- ・畑仕事や散歩などをしながら常に見守りをしている
- ・誰でも家族の一員だと思い心がけてあげたい
- ・安心して暮らせる場所として住む人が暮らせたいいなと思うため
- ・お隣さんに助けてもらった

Q.あなたが住む町で徘徊が発生した場合、危険な場所がありますか？

- ・階段や坂道が多い 交通量が多い。
- ・溝に落ちる・側溝・池等がある 坂道、空き地
- ・公道、歩道、公園のトイレ、竹藪、空き家
- ・特に手すりの切れている所(バス道路、小島川沿い)
- ・特に夜は交通量が多くて危険。
- ・道路が狭いので危ない 急カーブのバス通り
- ・崖からの転落
- ・イ/シシが出たこともあるので 近くの高速道路

アンケート結果では、地域の現状と認知症に対するご意見やご感想を知ることが出来ました。今後増えてくる認知症の方をどう見守っていくのか考える機会として、「認知症声掛け訓練」を活用して頂ければと思います。アンケート結果を基に、地域の現状にあった見守り体制を構築していきたいと思えます。また、包括では、「声掛け訓練」以外にも、認知症に対する講話や予防教室、認知症カフェなどにも取り組んでいますので、気軽にご相談ください。