

# 地域に広げよう、見守りの輪



大高様、ご友人と高橋看護師（当センター）

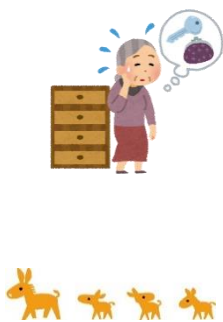
平成三十年十二月十四日（金）、寺分にお住まいの大高和子様のご自宅をお借りして、認知症サポーター養成講座を開催させていただきました。  
参加されたのは、大高様のご友人です。介護を経験された方、現在介護をされている方、認知症の方とは直接関わったことがない方など、様々な立場の方が集まりました。

# 認知症サポーター養成講座

## 鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

『鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉便り』は高齢者のよるず相談所です。医療・介護・福祉に関するご相談がありましたらお気軽にお声かけください。

当日の講座は、①認知症の理解・接し方についての説明  
②認知症をテーマにしたDVDの鑑賞③地域でできることなどの話し合いの順に進みました。  
受講された方からは、「以前認知症の方と関わったことがあります。その時、病気を理解していれば、接し方が変わっていたかもしれせん」、「対応の仕方が参考になりました」などの感想がありました。  
認知症サポーター養成講座は受講生五人以上集まればご自宅でも開催できる講座です。ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



# ご存知ですか？ 『冬場の脱水』

体の水分は、汗をかかなくても、皮膚や呼吸から、ドンドン外に出ていきます。その量は、1日に体重1kgあたり15mlともいわれています。また、冬は空気が乾燥していて、思っている以上に体の水分が不足します。特に、エアコンやストーブを使用し乾燥した部屋は要注意です。起床時、食事の際、入浴前後、運動時、就寝前などは積極的に水分を摂りましょう。



こまめに水分を摂るように心がけましょう。



第44号  
冬号  
鎌倉市  
地域包括支援センター  
湘南鎌倉  
発行人責任者  
宮谷清美  
0467-41-4013

【担当地域】  
山崎  
梶原  
(一丁目～五丁目)  
寺分  
(一丁目～三丁目)

## こんなときは地域包括支援センターへ ～福祉用具貸与・購入、住宅改修～

「トイレに座ると立ち上がるのが大変。」  
「浴室内で転びそう...。」  
「玄関の上りかまちの昇降が大変になってきた。」など、  
普段の生活の中で危険や不安を感じた事はないですか。  
安全な生活を送るための福祉用具のレンタル・購入や住宅改修に、  
介護保険が使えることがあります。  
まずは気軽に地域包括支援センターへご連絡ください。

