

# オレンジカフェのお知らせ

オレンジカフェとは、認知症のある人や  
そのご家族、地域住民、介護や福祉などの  
専門家など、大人も子供も誰でも気軽に集  
える場所です。

気楽に語り、認知症のことを勉強したり  
、介護の相談をしたりする中で、新しい  
出会いや発見があるかもしれません。

カフェの様子 カフェタンポポハウス こりにて



## 今後の予定♪

◎カフェ タンポポハウス こり（きこりん内）  
3月15日(水) 5月17日(水)

◎カフェ タンポポハウス（福社会館内）  
4月19日(水)



お申込み、お問い合わせは地域包括支援センターの中村まで。

## アクセス



病院入口の反対側に  
保健福祉センターの  
玄関があります。

徒歩・・・JR 青梅線 奥多摩駅から約20分

バス・・・西東京バス 奥多摩駅から奥多摩湖方面行き「病院前」下車

車・・・センター前に駐車場があります

※センターに来ることが難しい場合は、電話相談や  
職員がご自宅におうかがいすることも可能です。

ひとりで悩むより  
まずはお気軽に  
ご相談ください！



令和5年2月

# 地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口 奥多摩町地域包括支援センター

だより

地域の仲間と  
介護予防！



やる気も元気も  
なかなか出せない…



生活の支えに  
介護サービスを！



ひとりで介護…  
誰か助けて…



相談相手が  
増えて安心！



近所のあの人  
心配だなあ…



ご相談なら私たち  
地域包括支援センターに  
おまかせください！



QRコードから  
ホームページが  
見られます。



奥多摩町地域包括支援センター

0428-83-8555

月～金曜日 8:30～17:15

所在地：奥多摩町氷川1111

（保健福祉センター内）



## 『自主体操グループ』が立ち上がっています♪

住民の方たちが主体となって活動する『自主体操グループ』が各地で立ち上がっています。現在 14 のグループが生活館等に集まって『かんたん体操（※1）』と『ぼいぼい（※2）』で盛り上がっています。

### 今回は奥多摩駅周辺の自主体操グループを紹介します♪



### ① 農家 ヘムロック 月2回 お店の中で『かんたん体操』と『ぼいぼい』



※1 『かんたん体操』  
理学療法士と地域包括支援センターが考案した、座ってできるかんたんな体操です。

※2 『ぼいぼい』  
地域包括支援センターが考案したゲームです。かんたんだけど、とーっても盛り上がるゲームです。

### ② 栃久保自治会館



月2回『かんたん体操』と『ぼいぼい』をやっています♪

## ★ 家族介護者教室を開催します♪

家族介護者教室事業  
食べ物の飲み込みが困難な時の  
**トロミを付けた食事**  
～ 飲みもの編 ～

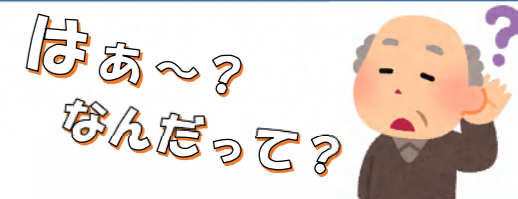
日にち: 3月27日(月)  
時間: 13:30~15:00  
会場: 保健福祉センター 2階 栄養指導室

食べ物や飲み物の誤嚥(ごえん) (気管に入ってしまうこと)を防ぐためトロミを付ける方法があります。今回はトロミの付け方や飲む時の姿勢などについて、町の管理栄養士と奥多摩病院の理学療法士の講話を予定しています。また当日は普段からなじみのある「お茶」と「みそ汁」に実際にトロミを付ける体験も予定しています。ご家族を介護されている方、飲み込みが不安になってきた方、トロミを付けた食事に興味のある方など、どなたでもご参加いただけます。  
※炭酸飲料にトロミを付けた飲み物の試飲も予定しています。

【定員】10名  
【参加費】無料

要予約 【申し込み・問い合わせ】  
**☎0428-83-8555**  
奥多摩町地域包括支援センター (担当:小峰・関口)

## ～ 知ってもらいたい～ 耳の遠いお年寄りのこと



難聴とは、音が耳に入ってから脳に伝わるまでのどこかの段階で障害が起こり、音が聞こえにくくなったり、まったく聞こえなくなったりする症状です。

『年を取って耳が遠くなった。』にあたる加齢性難聴は、感じた音を脳に伝えにくくなる感音難聴といえます。症状が軽いうちは、自分では気づきにくいこともあります。

参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

### 加齢性難聴の特徴

- ・症状に気づきにくい
- ・高音(※)から聞こえにくくなることが多い
- ・言葉を聞き取るのが困難になる
- ・小さな音は聞こえにくい
- ・大きな音はうるさく感じる

特に『力行、サ行、夕行、パ行』が聞き取りにくくなります。何とされているんでしょう？

〇〇うま〇に〇ー〇ーまで〇いものい〇〇ど、なに〇〇〇〇〇る？



※体温計や家電製品の電子音 電話の呼び出し音 電話の声やテレビの音 女性の声 など

### コミュニケーションのポイント

- ・静かな場所で顔を見ながら話しかける。
- ・普通よりやや大きいくらいの声を意識する。
- ・ゆっくり、はっきり、言葉のまとまりで区切って話す。
- ・大事なことは紙などに書いて伝えることも大事。

こうしてくれると助かるのよね～

若々しくお元気そうなお年寄りでも、耳が遠く会話に入れず困っている方がいます。こういったコミュニケーションのポイントを周囲の方が意識して接することが大切です。

### 疲れてしまったらご相談ください



耳が聞こえにくいことが原因で、家族同士でイライラしたり、疲れてしまったりしたことはありませんか？

イライラが積み重なると、高齢者への虐待が発生してしまう可能性もあります。家族だけでは解決が難しいと思われることがあれば、お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。