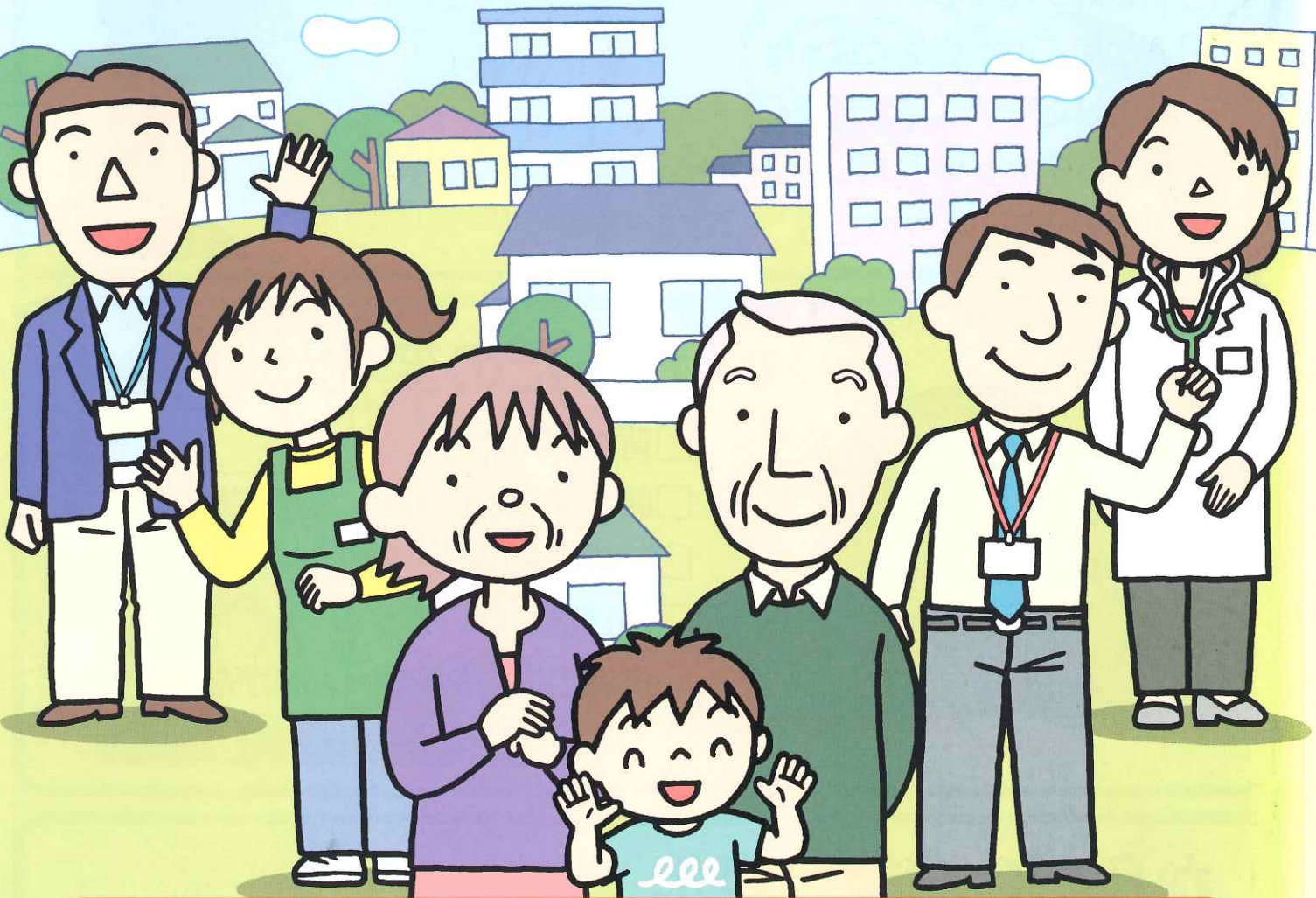


人生

そな

# 100年時代の 備え

もの忘れ・衰えを感じたときの生活の知恵袋



安心して住み慣れた場所で暮らしていけるように

高齢者のみなさん、そして家族のみなさんの心配ごとや不安をなく  
していくために、この冊子をご活用ください。

豊明市

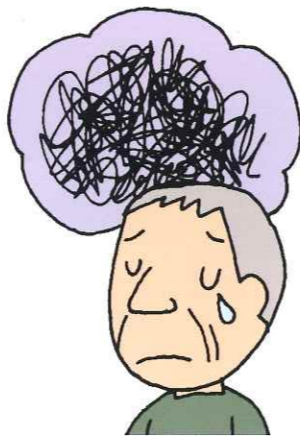


# 年を重ねると… こんなことある？ **ある!**

年齢を重ねるといろいろあるけど、**備え**をすれば安心!!

## こころの変化

- 何事も面倒になった
- やる気が起きない
- 人と話すのが少なくなった
- 外出したくない (家が安心)
- 生きる気力が湧かない
- 孤独やさみしさを感じる
- イライラしたり、おこりっぽくなった



## からだの変化

- 背が縮んだ
- 腰が曲がってきた・猫背になった
- 頭髪の抜け毛・白髪
- 歯が抜ける・むせる
- 皮膚のしわ・乾燥・ハリがなくなった



## からだの機能の変化

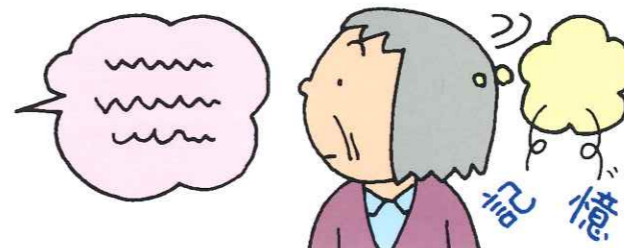
- 近くのものが見えにくい
- 耳がきこえにくい
- 重い物が持てない・長く歩けない
- 食欲がなくなってきた・体重が減った
- 病気になりやすくなった
- 疲れやすくなった



# やっぱり気になる変化

## 脳の変化

- 新しいことが覚えにくい



- 忘れやすくなった



- 新しい環境になれるのに時間がかかる



- 計算や判断力が前より遅くなった



- 2つのことを同時にやりにくくなった



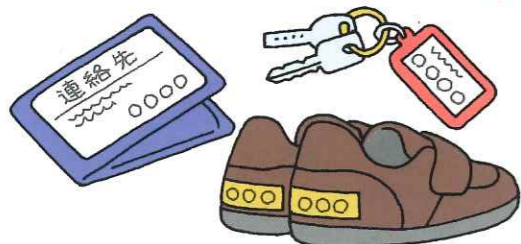
- 注意力散漫・集中力が続かない



# 自分に合った日頃の生活でできる工夫

## 自分でできる工夫

- カバンや服、靴に連絡先の記入をしておく  
→キーホルダーやパスケース等の活用



- どんなことでもメモをとる習慣にする  
→カレンダーに予定を記入するのも有効



- 大きなデジタル時計を利用する  
→日付や時間がわかりやすい



- ガスをIHや電気ポットに変更する



- 食器の色や形の工夫  
→濃い色の食器にする



- 相談先を一つはつくっておく  
→地域包括支援センターに相談してみる



裏表紙に、身近な相談窓口の案内があります

- 地域の集いの場などに通う  
→外に出る習慣が日常のメリハリに



- 人との交流を何よりも大切にする  
→パソコンやスマートフォンを使って家族や友人と会話する



- やりたい活動を一緒にしてくれる仲間を見つける



## 周りができる工夫

- 主治医になんでも相談できる  
→家族に主治医を伝えておく



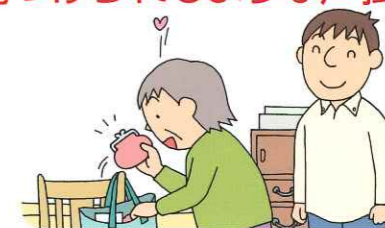
- 大切な物の保管場所を決めておく  
→家族にも知らせておく



- スマートフォンやAIを活用する  
→タイマー機能で薬の時間を知らせる、電子マネーの活用等



- 探し物は本人に見つけてもらう  
→本人を傷つけないように見つけられるような声掛けを



- 手伝ってもらう時は明確に伝える  
→「洗濯物のしわを伸ばして」等



- 上手くできなくても注意しないような言葉がけをする  
→出来た時には感謝を伝える



- 他の家族とは比べないようにする  
→本人や家族の心の負担が大きくなってしまふ事もある



# 「うっかりが増えてきた、

# 豊明花子 さん」の工夫

一戸建て一人暮らし、  
82歳。2年前に夫は他界。  
息子は県外に住んでいて、  
盆正月は戻ってくる。



●夫が他界後、外出が減った  
(ひきこもりがち)。

→地域包括支援センターに  
相談。地域の集まりを紹介  
してもらい参加。



●できないことが増えてきた。

→月2回、ちょっと\*のお手伝い  
を頼む(掃除、電球交換など)。  
→年2回、シルバー人材センター  
で庭木<sup>せんてい</sup>剪定、草取りを頼む。

\*ちょっととは…豊明市おたがいさまセンターちょっと

登録した住民の生活サポーターがちょっとした生活のお手伝いをする仕組みの、豊明市の住民主体型生活サポート事業です。生活のちょっとした困りごとを市民同士が支えあいます。(利用料は30分250円)

# 豊明花子 さん」の工夫

●火の消し忘れ、鍋焦がし発見。

→よく見るところに「ガスの  
元栓閉める」の張り紙。

→本人が電磁調理器 (IH)  
を嫌がったため、ガス台を  
買い替えた。



●公共料金等の払い忘れや未開封の  
郵便物が増えた。

→息子が帰省した時に全て  
口座引き落としに変更。

→郵便物の確認を一緒に行う。

花子さんは、住み慣れた  
場所で安心して暮ら  
しています。



# あなたの身近な相談窓口

認知症に関すること、高齢者のみなさんの困りごと、不安や悩み、疑問、そして介護保険の内容やサービス利用など、お気軽に相談できる場です。

## 地域包括支援センター

### 北部地域包括支援センター

☎0562-85-6622

住所：豊明市沓掛町勅使8-105  
(特別養護老人ホーム勅使苑内)  
月～金  
午前8時45分から午後5時30分

### 豊明団地出張所

☎0562-85-3550

住所：豊明市二村台3-1-1  
(豊明団地商店街内)  
月～金  
午前9時から午後4時

担当地区

沓掛町・二村台・間米町

### 中部地域包括支援センター

☎0562-85-3133

住所：豊明市新田町吉池18-8  
(勤労会館内)  
月～土 午前9時から午後5時30分

担当地区

三崎町・西川町・新田町  
大久伝町・阿野町・前後町

### 南部地域包括支援センター

☎0562-96-0808

住所：豊明市栄町大根1-143  
(特別養護老人ホーム豊明苑内)  
月～金  
午前8時45分から午後5時30分

担当地区

栄町・新栄町

土曜・祝日専用  
受付電話 (※)

☎0562-85-3133

受付  
時間

午前9時から午後5時30分  
中部地域包括支援センター

(※) 相談の一時受付を行い、平日に担当地域のセンターへおつなぎいたします。

## その他相談窓口は…

豊明市社会福祉協議会

☎0562-93-5051

住所：新田町吉池18番地3

豊明市役所

長寿課

☎0562-92-1261

住所：新田町子持松1-1

必要時のため、この冊子はわかりやすい場所に保管してください

