

さいき・よしわの★キラリ人★ ～包括さいき担当のご利用者さまのご紹介～

『 自分のできることを 』 1さま

生まれた時から佐伯にお住まいで、現在は一人暮らし。一人でいると笑うことがないから、デイサービスでいろんな話をして笑って過ごしたい、と元気に通っておられます。通い始めて6月で1年が過ぎ、デイにも慣れ、美容室に行ったり、着ていく服を考えたり、デイサービスへ行かない日もワクワクすることが増えている様子。毎日畑で採れた野菜で味噌汁や煮物を作り、「それぐらいやらないとねえ」とのこと。自分で作った茶葉でお茶を飲んでおられます。残念ながら今年はお茶摘みができなかったけれど、来年は子どもに摘んでもらおうとお茶づくりに意欲的です。出来ないこともあるけれど、庭に咲いているお花を生けたり、畑の様子をうかがったりと、自分の出来ることをやりながら毎日お過ごしです。お盆やお正月に孫・ひ孫が来てくれることを楽しみにしています。

【担当より】 いつも元気で明るい様。お話するだけで私も元気をいただいています。デイサービスと福祉用具（置き型手すり）をご利用中です。



防災・防犯情報



災害時に避難した人の多くは「まわりの人が避難したから」と行動を起こしています。避難行動に備えて、危険箇所の確認と自宅から避難所までの経路を確認しましょう。

★★★ 市町村が発令する警戒レベル ★★★

警戒レベル5 緊急安全確保

避難行動 命の危険 直ちに安全確保！

災害が発生し、安全な避難が難しい状況です。命を守る行動をとってください。

警戒レベル4 避難指示

避難行動 危険な場所から全員避難

災害発生のおそれが高まっています。避難所等の安全な場所へ避難してください。

警戒レベル3 高齢者等避難

避難行動 危険な場所から高齢者等は避難

災害発生が予測されています。高齢者等の避難に時間を要する方、川の近くなど危険な場所にいる方は早めに避難してください。



ご近所自慢 ～ 写真やコラム ～



地域の皆さんになくてはならない「さくらバス」。このバスは見た目が丸っこくて小ぶり。道で出会った途端に心が和みます。中でも吉和～津田線は四季折々の移ろいや、懐かしい日本の原風景が楽しめます。ここで、運転士さんに突撃インタビューしました！

Q. 普段の運転で心がけていることは何ですか？

A. お客さんは地元の方がほとんど。

互いに顔なじみの方も多し、車内では世間話に花が咲くこともよくあります。カーブの多い行程じゃから、あまり揺れんように快適に過ごしてもらおうと思っています。

<包括から>運転士さん！これからも地域の皆さんの大切な移動手段をよろしくお願いします。ところで運転士さんの制服、バスと同じ「さくら色」になったら、とっても素敵だと思いますが、いかがでしょう(^~*)

編集後記 今年の梅雨は平年と比べて梅雨入り 6/9、明け 6/27 頃（速報値）と 1 ヶ月近く短かく、その後は 30℃以上の真夏日、35℃以上の猛暑日が続いています。熱中症予防のためこまめな水分補給を！運動後に牛乳を飲むと、暑さに強い体づくりに効果的らしいですよ♪ （編集担当）

包括さいき通信

発行元 廿日市市地域包括支援センターさいき

廿日市市津田 1989 番地 佐伯支所内

☎ 0829-72-2828 営業時間 8:30～17:15（土日祝休） 第 4 号（令和7年8月）

認知症を学び、地域で支えよう（その2）



「年をとると誰でも認知症になる」と思っている方も多いようです。

加齢に伴い、誰でも多少は脳の働きが衰えてくると「もの忘れ」が多くなりますが、それは脳の自然な老化現象であり、認知症とは異なります。

単なるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる 朝、何食べたっけ？	体験全体を忘れる 食べたのに… ご飯はまだ？
ヒントがあると思い出す 今日は、詩吟の会の日だ	ヒントがあっても思い出せない 今、春？夏？
時間、場所、人を間違えることがある	時間、場所、人などがわからなくなる

オレンジドクター（もの忘れ・認知症相談医）

別紙一覧を参照

認知症はだれにでも起こりうる脳の病気ですが、早期受診し、適切な治療を受ければ進行を遅らせることができ、また原因疾患によっては一時的な症状として表れている場合もあります。

広島県では、認知症の早期発見・診断体制の充実を図るため、研修修了者を「オレンジドクター」として認定しています。



かかりつけ医 認知症対応力向上研修	認知症サポート医養成研修	認知症専門医療向上研修
認知症に関する知識や患者・家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得する研修を修了した医師	かかりつけ医の認知症の診療などに対する技術的助言や支援を行い、かかりつけ医・専門医療機関や包括との連携を推進するため、医師会と連携して養成された医師	専門医療機関などの医師の医療技術の向上を図り、かかりつけ医の後方支援医療機関などとして機能強化に資するため独立行政法人国立病院機構に派遣して養成された医師