

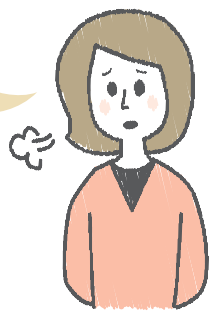
認知症の方の介護で 悩んでいませんか？

自宅で介護をされている方を対象とした調査の結果、介護者の多くが「認知症状への対応」について不安を感じています。

認知症は脳の病気によって起きる症状で、誰にでも起こる可能性があります。

認知症に対応するには、まずは、認知症について理解することが大切です。

今回は、認知症の方の対応について一部をご紹介します。



認知症？と思い受診を勧めても、かたくなに拒んで受診ができない。

A 家族だけで悩まず、地域包括支援センターや病院に相談しましょう。受診の方法などを一緒に考えます。



「通帳を盗った」と泥棒呼ばわりする

A 「ものとりられ妄想」といわれるもので、認知症の症状の一つ「記憶障害」が原因です。

通帳をしまったこと自体が記憶に残っていないため、「ない盗まれた」と決めてしまうようです。家族や親しい人を疑うことが多い症状です。一緒に探して気持ちを和らげたり、別の話題に変えるなどしましょう。また、第3者の介入が効果的な場合もありますので、ご相談ください。



家の中や外をうろつくと歩き回る

A 一見意味がない行動に見えるかもしれませんが、多くは本人なりの理由があります。「自宅へ帰る」と言う理由なら、「今日は泊っていてください」などと本人の気持ちに寄り添いながら声を掛けたり、「お茶をどうぞ」と他のことに気をそらすことが効果的です。

家に帰れなくなる危険がある場合は、持ち物に名札をつけたり、近所の人や交番に連絡しておくといいです。

勝山市地域見守り 事前登録制度

万が一行方不明になった際、早期に発見・保護できるように支援します。ぜひご利用ください。
対象者▶認知症などにより徘徊するおそれのある、在宅で生活する高齢者など

地域で見守ろう

周囲の人たちの支えやつながりが、介護をしている家族の心身の負担の軽減に繋がります。声を掛けるなど、何気ない声掛けやあいさつを通して、介護者のいる家族を孤立させないようにあたたかく見守りましょう。

虐待？と思ったら

当事者には自覚がない場合も少なくありません。そのため、周囲の人が気づいて支援を差し伸べることが重要です。家の中から頻繁に怒鳴り声が聞こえるなど気がかりな場合は、下記までご連絡ください。

【相談・問合せ先】

地域包括支援センター「やすらぎ」
(すこやか内) ☎87-0900



つながるCafé
ご家族、地域の方など、どなたでも気軽に集える場所です。レクリエーションを楽しんだり、悩みや心配ごとなどを気軽に話し合えます。開催日は、市ホームページや広報お知らせ版（湯つたり勝山の行事）をご覧ください。



勝山市では、平成30年3月に食育を総合的かつ計画的に推進するため、今後5年間の食育推進における目標と方向性を示す「第3次勝山市食育推進計画」を策定しました。

食育に関する主な課題

計画策定にあたって行った食育アンケート調査の結果①若い世代の朝食摂取率や共食が低い（若い世代の食育への関心・取り組みが低い）②勝山産の野菜などを使用している人が少ない③もったいないと感じている割合が減った（食への感謝や理解が低い）といった課題が見えてきました。

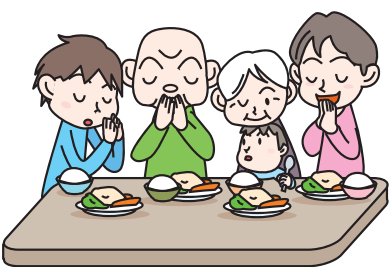
今後の取り組み

市民一人ひとりが「食」について再度認識し直し、これまでの取り組みを継続しつつ、それぞれの課題の解決に対して、ライフステージに応じた取り組みが必要です。計画では、「食に親しみ、食を楽しもう」「食は生きる力」の基本理念と3つの基本目標をもとに食育活動を進めます。



基本目標 2

地域特産物で地域づくり、地域にあった食文化の継承、地産地消を実践したり、勝山の食文化を継承するために3つのことに取り組みしましょう。
①地域特産物の利用拡大
②旬産旬消（*）の実践
③和食、伝承料理、行事食を継承する
*その地域やその季節に採れた者を食べる取り組み



食に親しみ、

食を楽しもう

食は生きる力

基本目標 1

「食」を通してライフステージに応じた健康づくり、多様な暮らしに対応した食生活の実践、望ましい食習慣を身に付けたり、健全な食生活を実践するために4つのことに取り組みしましょう。
①規則正しい食事をする
②家族で食事をする
③栄養バランスの取れた食生活を実施する
④料理ができるようになる



基本目標 3

食の恵みで人づくり、食への感謝の念と理解促進、食べ残しや買いすぎ、作りすぎなど食品ロスを減らしたり、食に携わる人への感謝の気持ちを育み、「食」への理解を深めるために3つのことに取り組みしましょう。
①「食」に対する感謝の気持ちをもち
②食事のマナーなどを身につける
③農業体験を通して感謝の気持ちを育む

新鮮で安全・安心!!

勝山産の野菜は

市内の直売所で



- 大渡ふれあいあい市場
11月末まで毎日 午前7時～11時30分
 - 平泉寺大門市
11月23日（金・祝）まで毎日 午前7時～午後1時
 - 鹿谷町貼の駅
11月末まで 午前7時～午後6時
※6月下旬～10月上旬は午前4時30分～午後7時30分
 - のむき風の郷
11月末まで（火曜定休日）
午前8時30分～午後0時30分
 - かつやま太陽市の会（勝山サンプラザハニー中吉内）
午前9時～午後8時（無休）
 - あらど朝市
11月までの毎月第1・3土曜日 午前8時～10時
 - 北谷町コミュニティセンター
通年（毎週水・木曜定休日）
午前9時30分～午後5時
※12月・3月は午前9時30分～午後4時30分
- ※開催時間に変更になる場合があります
- 園農業政策課（市役所1階）
☎88・8106