

京田辺市地域包括支援センター あんあん だより

■ 特集記事 ■ 見開きページをご覧ください。

知っておきたい！～高齢者の服薬管理～

認知症に寄り添う～認知症と歯の関係～



京田辺市地域包括支援センターあんあんは、
高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で
安心して暮らしていくよう、介護・福祉・健康・
医療など、さまざまな面から支えるための市の機関です。
保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携し、
さまざまな相談に対応します。
こんなときには、「あんあん」にご相談ください。

- ・要介護にならないように予防したい
 - ・介護、医療、福祉のサービスを利用したい
 - ・認知症について相談したい
 - ・成年後見制度について知りたい
 - ・近所の高齢者の様子が心配

※あんあんの連絡先・所在地は裏面をご覧ください。

あんあんという愛称には「あんしんあんぜん」「あ～んまですべて」という意味が込められています。

『オレンジリングのつどい』に参加しませんか？

認知症をテーマにした学習会・交流会を開催します。『認知症サポーター養成講座』や
オレンジロードつなげ隊による寸劇、参加者全員でのワールドカフェ（座談会）などを予定
しています。ぜひ、ご参加ください。

日時：平成30年3月17日（土）13時～15時30分

場所：京田辺市社会福祉センター 3階 第一研修室

参加費：無料 申し込み締め切り：平成30年3月9日（金）

申し込み・問い合わせ先：地域包括支援センターあんあん市役所（63-1268）

知っておきたい ～高齢者の服薬管理～

このコーナーでは、高齢者の方の「あんしんあんぜん」な暮らしに役立つ情報を発信していきます。

年齢を重ねると、複数の疾患を治療していることが多く、使用される薬の種類や量も増える傾向にあります。たくさんの薬をきちんと服用するには、工夫が必要です。
適切な服薬管理を行うために、どのような点に気をつければ良いのでしょうか？

○薬を仕分けて入れる、専用の箱やカレンダーを使用してみましょう。

朝・昼・夕など薬を服用するタイミングや飲み忘れ、飲み間違いがないか判別しやすくなります。



○かかりつけの薬局を決めておきましょう。

薬局は、複数の医療機関の処方を確認して、薬が重複していないか、飲み合わせが悪くないか確認してもらえます。病院や薬局で薬を受け取る場合は、必ずお薬手帳を持参して薬剤師に確認してもらいましょう。

○薬はなるべく一包化してもらいましょう。

複数の医療機関で処方箋を発行された場合や薬の種類が多い場合には、朝・昼・夕などに仕分けて一包化してもらったり、薬袋に日付や服用方法を記載してもらったりすると、服薬を管理しやすくなります。

かかりつけの薬局で対応してもらえるか、薬剤師に相談してみましょう。

○薬の管理をご家族に協力してもらいましょう。

ご家族などに薬を服用できたか確認、電話などしてもらうと飲み忘れ予防につながります。

○訪問薬剤指導を利用する方法もあります。

医療保険で主治医の指示により薬剤師が自宅に訪問する制度があります。薬を自宅に配達し、残薬などを調べて服薬状況を把握し、適切に服薬出来るように工夫や指導をしてもらえます。



認知症に寄り添う



～認知症と歯の関係～

このコーナーでは、認知症についてさまざまな角度からみなさんと一緒に考えていきます。

認知症予防には脳に刺激を与えることが大事です。運動や脳トレなどさまざまな取り組みがありますが、実は歯の健康も脳や認知症と深く関係しています。

ものを噛むと、脳は刺激される

食べ物をかみ碎く時にその動きが脳に伝わります。それが刺激となって、脳の動きが活性化します。そして、舌だけではなく歯からも味覚という大切な情報が脳に伝わります。ものを噛むことは感覚や運動、記憶や思考、意欲などを司る脳の活性化につながります。朝昼晩の食事のタイミングが認知症予防のチャンスです。

噛むことの必要性

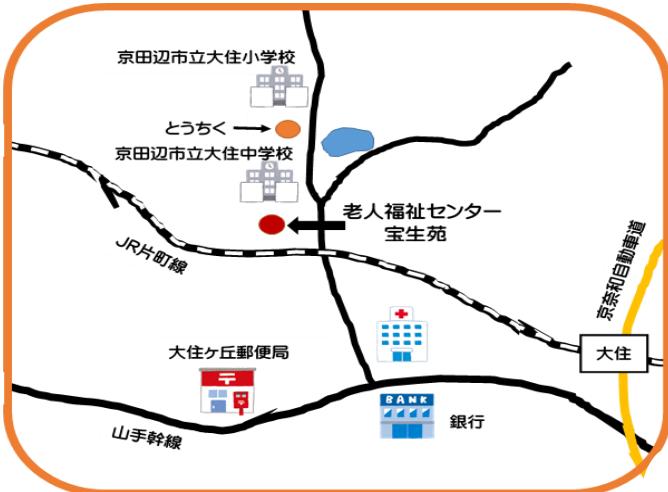
堅いものを食べなくなったり、歯周病が進行したり、歯の機能が衰えると、歯から脳への刺激が減ってしまいます。意識してしっかりと噛むことで、唾液の分泌が促され、誤嚥防止にもつながります。歯を抜いた場合はそのまま放置しておくよりも、入れ歯を使用することで、スムーズな食事摂取ができ、脳への刺激も少し伝わるようになります。

歯の健康管理と認知症予防

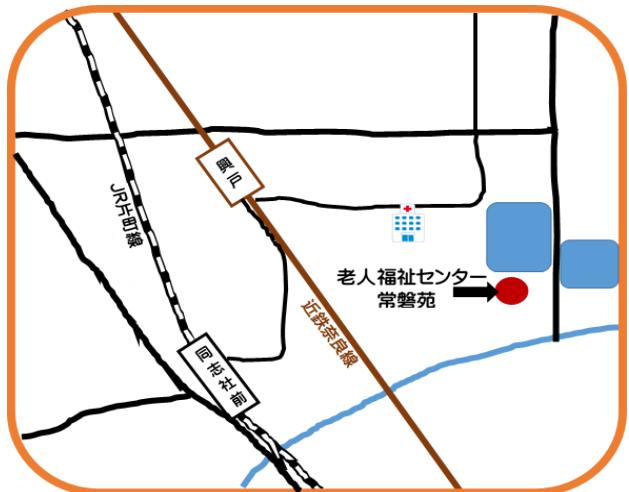
認知症が進行すると、歯磨きなど日常的に行ってきたことが難しくなります。歯磨きがおっくうになると、口内環境が悪化し、さらに悪循環に陥ってしまうこともあります。毎日の歯磨き習慣だけではなく、定期的な歯科受診で、歯の健康管理を行いましょう！



あんあん宝生苑



あんあん常磐苑



あんあん市役所



あんあんへのご相談・お問い合わせはこちらへ

地域包括支援センター	住所・電話	担当地域
あんあん市役所	京田辺市田辺 80 TEL 63-1268	田辺、一休ヶ丘、薪、新田辺西住宅 新田辺東住宅、河原、興戸
あんあん常磐苑	草内五ノ坪 6 TEL 68-1310	草内、新興戸、飯岡、東、府営住宅、山本、高木、 二又、南山東・南山西、山崎、出垣内、江津、 宮ノ口、同志社、同志社山手、多々羅、普賢寺、 水取、天王、打田、高船
あんあん宝生苑	大住内山 7 TEL 68-0705	松井、西八、東林、岡村、三野、花住坂、松井ヶ丘、 山手東・山手中央・山手南・山手西、大住ヶ丘、 健康村、健康ヶ丘、大住飛地
開所時間：8：30～17：15 休業日：土、日、祝日、年末年始	相談は無料です。 お気軽にご相談ください。	