

# 高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

## レビーおしゃべり会 IN 八王子

レビー小体型認知症の人、またはその家族の方達で集まって、お互いに日々の過ごし方や接し方を話し合ってみませんか？

日時 平成31年1月19日(土) 14:00~16:30

場所 『Works』台町4-43 ローズハイツ1階

会費 600円(フリードリンク代)

申込・お問い合わせ

八王子市高齢者あんしん相談センター大横

TEL 042-634-8666

## 認知症サポーター養成講座

毎月、最終土曜日に定期開催しています。今年度は残り3回、「1月26日」「2月23日」「3月30日」に行います。

受講料無料、開催の前日まで申込みを受け付けております。ご都合のよろしい日にご参加ください。

申込・お問い合わせ

八王子市高齢者あんしん相談センター大横

TEL 042-634-8666



認知症サポーターキャラバン

## 【大横までの地図】

住所：八王子市大横町11-35 大横保健福祉センター4階

電話：042-634-8666 FAX:042-634-8880

営業日：月~土曜日 9:00~17:30

担当地域：大横町 八木町 平岡町 本郷町 小門町 八幡町 台町2~4丁目



## ケアマネ交流会

ケアマネージャーとの顔の見える関係づくり、ケアマネジメントの質の向上のため、定期的に交流会を開催しています。

11月29日には病院のケースワーカーと交流会を行いました。次回は2月に地域ケア会議について学習会を行う予定です。



## 多摩病院連携地域ケア会議

認知症や精神疾患のある利用者や家族の支援のため、多摩病院の精神科医と専門職、関係機関と共に課題解決に向けて検討する地域ケア会議を4包括合同(旭町・中野・子安・大横)で開催しています。ケアマネージャーの皆様からのご相談をお待ちしております。次回は2月の予定です。



## ミニコラム

### 「インフルエンザの対処法」



「インフルエンザ対策には『換気』が重要。」冬は空気が乾燥するため、インフルエンザウイルスの水分が蒸発し、空気中にウイルスが浮遊しています。ウイルスを体内に入れないための対策としては空気の入れ替え(換気)とマスクの着用が効果的。マスクの種類もガーゼのものをより不織布のものを使用の方がウイルスの侵入を防げます。

### うがいについて



「ガラガラ」うがいだけでなく、口を閉じた「ブクブク」うがいも効果的です。順番は「ブクブク」→「ガラガラ」→「ガラガラ」→「ブクブク」→「ペッ」の順番で。それぞれ5秒程度行ってみましょう。