



テーマ

認知症の介護者支援

～認知症施策と認知症の人を介護する家族の支援について～

【認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）と広島市の取り組み】

認知症の人の介護者への支援を行うことが認知症の人の生活の質改善にもつながるとの観点から、各自治体は「介護者支援」の取り組みを推進しています。

***広島市は『広島市認知症コールセンター』で、相談ができます。**

「親(配偶者)が認知症かも知れないが、どうしたらいいのかわからない」「どこに相談したらいいのかわからない」「介護が辛い、話を聞いてほしい」「同じ思いをしている人と話したい」など、認知症の人やその家族の方などからの電話相談に、在宅での認知症介護の経験がある相談員が対応しています。

相談内容により、[認知症疾患医療センター](#)、[地域包括支援センター](#)等につないだり、医療機関、介護・福祉サービス利用等の相談もできます。



認知症介護を継続するためのポイント

介護者自身の健康管理と疲労を溜め込まないことが重要です。

*** 頑張りすぎない、一人で抱え込まない、弱音を吐く**

限界を感じないためにも、介護サービスの利用や周囲に頼ることが大切です。介護者が疲れ果てて倒れると介護そのものが成り立たなくなります。

*** 比べない**

認知症は人によって症状の重さやあらわれ方が違い、関わり方もそれぞれ違うため、他の人と比べないことが大切です。

*** おわりを考える**

介護は永遠に続くわけではありませので、終わりを考え「今」を大切に過ごすことが大切です。

緑風会薬局グリーンケアカフェ 開催のお知らせ



認知症カフェは、認知症の方とその家族などが気軽に集い、交流できる場所です。医療、介護、福祉などの専門職による相談やサービスに関する情報提供、認知症に関する講習会の開催など、地域全体で支援していく取組です。

緑風会薬局の認知症カフェは、2023年5月から認知症介護者のサロン<グリーンケアカフェ>として、リニューアルして開催します。ご家族の介護をされている方、介護経験のある方、ぜひお気軽にお問合せください。

緑風会薬局 認知症カフェ

グリーンケアカフェ

認知症カフェは認知症の方やその家族、地域住民等、どなたでも自由に参加できる集いの場です。

家族の介護をされている方、介護の経験をされた方々との茶話会です。
「同じ立場の人と話をしたい・・・」
「こんな時どうしたらいい?」
などお茶しながら情報交換したり、気軽にしゃべりませんか?

日時 毎月第2火曜日
場所 13:30～16:30 (いつ来てもいつ帰ってもかまいません)

緑風会薬局 2階健康ステーション
参加費：100円(お茶、お菓子代)



■ 緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■ 2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176

春レシピ



たっぷりキャベツと あさりのさっと煮

エネルギー 60Kcal 蛋白質 7.1g 鉄 3.2mg 亜鉛 1.2mg

材料

春キャベツ	1/2
あさり	300g
アスパラ	4本
酒	大さじ2
塩	ひとつまみ

あさりのうまみだけで野菜がたくさん食べられます！



作り方 ※

- ① あさを砂抜きしておく。
(※約3%位の塩水に1時間位つけ、殻と殻をこすり合わせて汚れを落とし、キッチンペーパーなどで水気をとる)
- ② キャベツは芯を除き、ざく切りにする。アスパラは根本の硬い所は皮をむき、斜めにカットする。
- ③ フライパンに①のあさりを入れその上にキャベツのせ、酒をふりかけ蓋をする。
- ④ キャベツが少ししんなりしたら、カットしたアスパラを加え、塩をふりさっと混ぜ、再度蓋をする。
野菜にあさりのうまみが浸み込んだら出来上がり。
シンプルなあさりだけのうまみで美味しい簡単レシピです。



あさを調理した時にでる煮汁には栄養素やうまみ成分がたっぷり含まれています。鉄や亜鉛も豊富に含まれているため、煮汁ごと食べられる吸い物や炊き込みごはん、パスタなどもおすすめです。



価格改定・測定有料化のお知らせ

原材料など様々な価格が高騰している状況により、当薬局におきましても**2023年4月1日(土)**より、OTC・医療材料・簡易血液検査の価格を改定、2階健康ステーションで行っている各種測定・相談につきましては一部有料にさせていただきます。宅配料金についても、値上げを検討中です。

何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【イベントのお知らせ】

4月17.18日の2日間**健康フェア**を行います。薬局へ行こう！

