

平成29年度

地域包括支援センター保見の里

ゆく秋の寂しさ身にしみるところ、皆様いかがお過ごしでしょうか。



家族介護者交流会



9月21日、保見交流館にて「ツボ・マッサージで、ストレス解消しよう」というテーマで楽しいひと時を過ごして頂きました。
今年度は、2か月1回のペースで家族介護者交流会を開催しております。



<次回開催のご案内>

11月16日(木)14:00~15:30 曹洞宗徳翁院(八草町山脇1077)にて、座禅・写経体験と交流を予定していますので、ご家族を介護していらっしゃる方は、ぜひお越しいただきリフレッシュして頂けたらと思います。

(※参加をご希望の方は、地域包括支援センター保見の里まで、ご連絡ください。)

交流会の様子



介護予防教室

教室の様子

各地区からのご要望により開催しております。夏季には、以下の地区にて行いました。

- 7月12日 篠原地区
- 7月26日 広幡地区
- 8月30日 広幡地区
- 9月13日 篠原地区



認知症サポーター養成講座

7月12日には、中京大学現代社会学部社会福祉学専攻の2年生に、7月14日には、保見中学校2年生に、それぞれ認知症サポーター養成講座を開催しました。

「まちで生活している中で、認知症の方と出会ったら・・・」
接し方などについて、学んで頂きました。

内容は認知症予防、転倒予防、夏バテ予防、消費者被害予防啓発等。
具体的には、脳トレ、姿勢矯正トレーニング、お手玉トランプ、ゴムバンド体操、和紙折り紙で匂い袋作り、等を行いました。

中京大学にて



保見中学校にて



「ささえあいネット～高齢者見守りほっとライン～」

地域で連携して高齢者に対する見守り、声掛け等により「ささえあう」取り組みです。



新規登録をご希望の際は、地域包括支援センターまでご連絡ください。



軽度認知症になっていかない為に

軽度認知症の方は、全国に約400万人以上いると言われています。認知症の人とほぼ同数ということで、かなり高い数字です。認知症の予備軍が軽度認知障害(MCI)だと言われていますが、これは予防が可能だと言われています。



Q. 軽度認知症では、どんな症状が出るのでしょうか？

1. 同じことを何度も聞く(身の回りの事はできるが、ある一つの事について、もの忘れが酷く、何度もそれを聞く)
2. 今まで興味があったことや趣味なども、急に冷めてしまって、やめてしまう
3. 感情的に怒りっぽくなる



そのような兆候があったからといって、短絡的に「どうしよう、認知症なのかな？」とネガティブに考えるのではなく、「今から予防していけば大丈夫」と前向きに考えて、予防に取り組んでいけばよいのです。



Q. では、認知症を予防していくには？

1. 気の合う仲間らと、料理会 & 会食会を行うと良い。

調理の段取りには、行動や物事などを統合し、判断していく要素があり、脳には良い刺激となります。また会食会をすることにより、料理した達成感と仲間と楽しくおしゃべりをしながら、おいしく食べることで、より一層脳に良い刺激が加わることで脳が活性化します。

2. 感動をあじわおう！(月に1~2回は感情を表出する)

認知症になっていく過程において、関心、興味、感動が乏しくなっていく事が、多々あります。それを予防するためには、日頃から自分が関心や興味があるものを見つけたり、感動体験をすると良いです。例えば、感動する物語を見聞きしたり、スポーツ観戦をしたり、仲間らとアクティブな事をして楽しんだりするのもよいでしょう。感動を伴った記憶は脳には大きな刺激となります。泣ける映画や、感動できるビデオを観る等により、ぜひ、日常に取り入れてみてください(^0^)/



3. 軽い運動

スロージョギングのような軽い運動を習慣的に行うことは、認知症に罹患する率が格段に下がることが、大学の研究で実証されています。1回5分くらいからはじめて、慣れてきたら、平均して1日10分~30分程度がベストです。



地域包括支援センターは、高齢者やその家族の方の総合相談窓口です。
保見中学校区の担当は、「地域包括支援センター保見の里」です。

住所:保見町南山109-1 TEL:48-3004

