地域包括支援センター保見の里

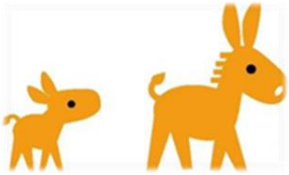
保見地区高齢者の相談窓口（豊田市の委託事業） 季刊誌 2023 秋号

日に日に秋も深まってまいりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。
地域包括支援センターは、介護・福祉・保健・医療など様々な相談を受ける総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

活動紹介

認知症サポーター講座

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。認知症の方やその家族を支援し誰もが暮らしやすい地域を目指すために開催しています。



講話で認知症の知識を深め、寸劇を通じて認知症の方への接し方を学んでいただきました。

家族介護者交流会

介護者の身体的・精神的負担を軽減するために集まって、日頃の悩みや不安を話し合い、情報交換をする場です。

地域の教室

自治区の集会所など地域の身近な場所で、健康づくり・介護予防を目的としたストレッチ、筋力アップ体操、脳トレなどを行っています。

元気アップ伊保

篠原元気アップ

トルト（歩行解析）

フレッシュ保見

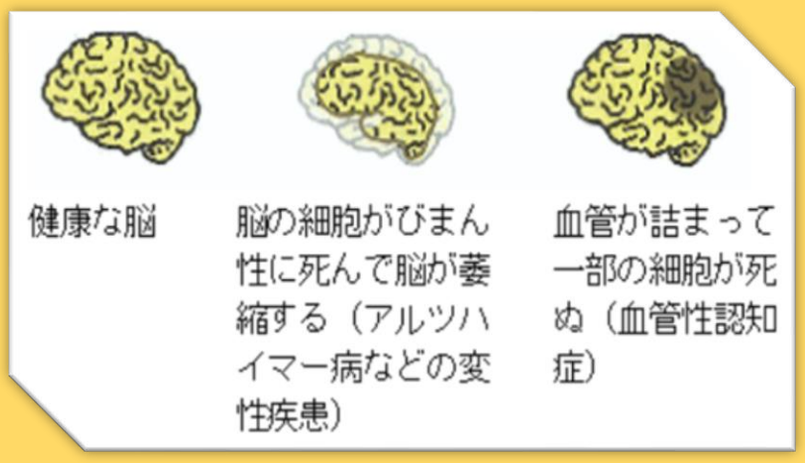
クイックステップトレーナー

お困りのときは、ご相談ください。

地域包括支援センター保見の里
☎ 0565(48)3004 保見町南山109-1

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6か月以上継続している状態を指します。



全国キャラバンメイト連絡協議会作成「認知症サポーター養成講座教材」より引用

認知症予防のためにできること

認知症の危険因子である生活習慣病を治療する以外に、次のような生活を心がけることによっても認知症の発症・進行を遅らせることができる可能性があります。

- □ 絵画、陶芸、囲碁、将棋、楽器を演奏する、文書を書くなどの知的活動習慣を持つ。
- □ 友人と会話を楽しむなど、人との交流を持つ。
- □ 自分でできることは、できるだけ自分でやる。
- □ ウォーキングなど、毎日続けられる程度の運動習慣を持つ。
- □ 肉、揚物などに偏らないように、魚、野菜などを多くとるなど、バランスの良い食生活を心がける。
- □ 過度な飲酒は認知症の原因となるので、飲酒量は適度な晩酌とし、休肝日を作る。

一般社団法人大阪府医師会「げんき情報」より引用

デイサービスやデイケアなどを利用することで、栄養バランスを考えた食事を摂ることや適度な運動をすることができ、社会活動の維持に繋げることができます。
ご利用の希望や詳しい内容について知りたい場合はご相談ください。