

包括支援センターだより

第12号 H24. 1. 1 発行



誰もが安心して暮せるまちづくりのために

包括支援センターでは、『認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域』をつくっていく働きかけをいろいろ行なっています。その一貫として今年度も認知症サポーター養成講座を開催しました。講座では藤崎町のキャラバン・メイトの方が、各地区で認知症についての説明や対応の仕方をわかりやすく寸劇などで伝えてくださいました。

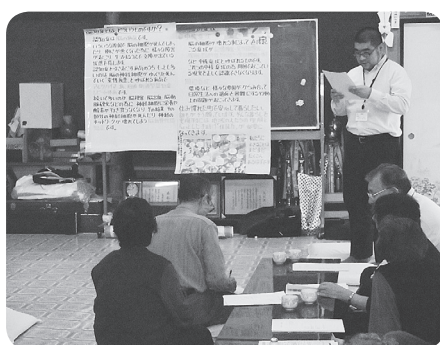
認知症サポーターは、認知症の人とその家族の応援者です。何か特別な仕事や役割をするものではありません。

実際講座に参加された方から「難しく考えすぎていた」「普段の何気ない見守りが大切なんだ」などの声が聞かれました。現在藤崎町のメイトとサポーター数は12月末で308名となっています。これからも各地区、各団体に養成講座を開催しサポーター（応援者）を増やしていきたいと考えています。

町内会やサークル・各種団体等でサポーター養成研修を希望の方は包括支援センターまでご連絡ください。



〈福島町内会〉



〈葛野町内会〉



〈若松町内会〉

介護予防「出前講座」を希望する地域・団体等を募集中!!

【講座内容】

- ・介護予防について（筋力低下予防、栄養改善予防、口腔機能低下予防、認知症予防、うつ予防）
- ・介護保険制度について
- ・高齢者虐待について
- ・包括支援センターについて
- ・悪徳商法について
- ・成年後見について

まずは地域包括支援センター（☎65-4155）までご連絡ください。

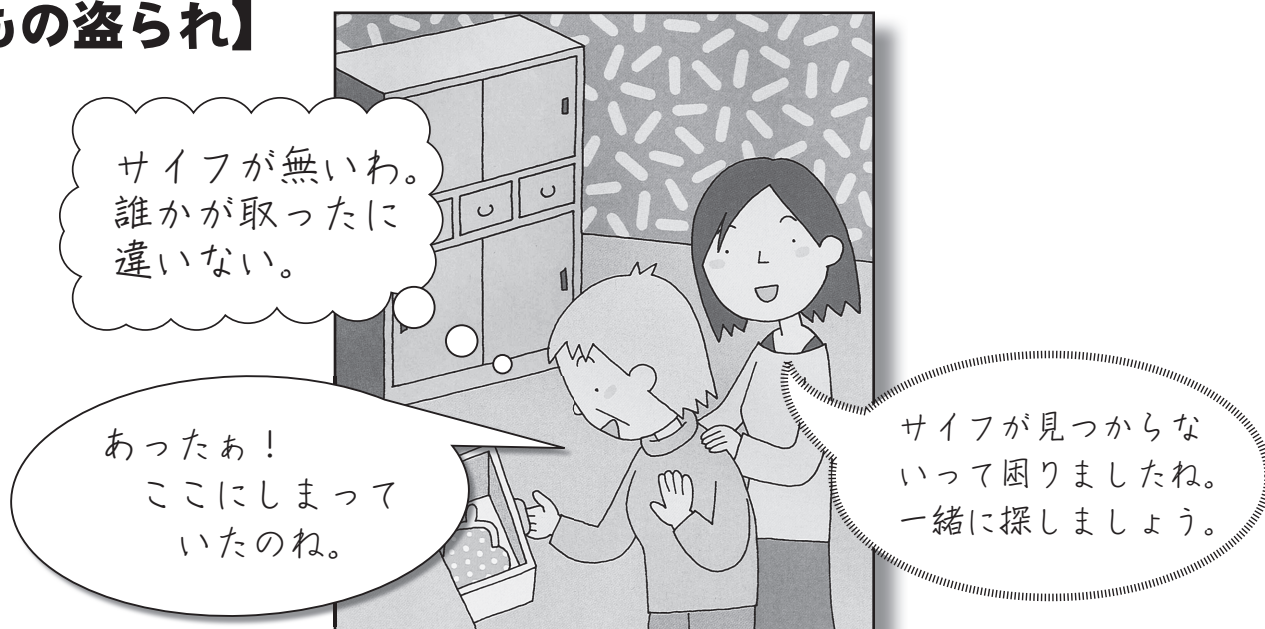




認知症を正しく知ろう

認知症の高齢者への具体的な接し方

【もの盗られ】



ポイントは、同じ気持ちになって味方になりましょう。

自分でしまい忘れたことを人のせいになしたりします。こうした場合「私じゃないわよ」と否定しても受け入れてもらえません。家族や介護者が見つけると「やっぱりあんたが盗んでいた」といわれたりします。自分で見つけれられるようにヒント（いつもの置き場所・探す前に何をしていたかなど）を与えながら一緒に探しましょう。

○お年寄りの探し物は、サイフのほかにもめがね・通帳・保険証・衣類など人それぞれあります。普段から置き場所を家族で決めて把握しておくとういでしょう。

◎次回号でも、お世話のポイントについてお知らせする予定です。

認知症の相談や認知症家族の悩み事など無料で相談できます。

- ☆認知症疾患医療センター 青森県立つくしが丘病院内 電話：017-788-2988
●月～金曜日（土日祝日除く） 9：00～16：00
- ☆認知症疾患医療センター 弘前愛成会病院内 電話：0120-085-255
●月～土曜日 9：00～17：00
（平日17時以降、土曜日12時以降、日曜・祝日は当直者が対応）
- ☆老人性認知症センター 藤代健生病院 電話：0172-36-5181
- ☆認知症の人と家族の会 青森県支部 電話：0178-34-5320
●水曜日・金曜日 13：00～15：00

介護予防

さあ 動かしてみましょう！

※動作をゆっくり行なうことで筋力アップの効果が現れます。始めは少ない回数で行ないましょう。

いすを使った筋力アップ体操

☆片足上げ

- ①いすに腰をかけて、背中を伸ばします。
- ②片方の足をいすと同じ高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりとおろします。
- ③片方ずつ5～10回くり返します。

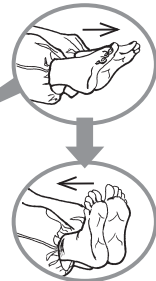
※いすを使った体操では、倒れないような安定性のよいいすを使用してください。



いすを使った筋力アップ体操

☆足首の曲げ伸ばし

- ①いすに腰かけて、背中を伸ばします。
- ②両足をいすの高さまでゆっくりと持ち上げます。
- ③両足のつま先をできるかぎり体側に曲げ、5秒程度停止した後、つま先を伸ばします。
- ④この動作を5～10回くり返します。



ちょっとした時に体を動かして、気分転換を図りましょう。

脳の健康教室

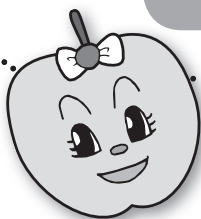
物忘れの予防など脳を元気にする為には1日数分間、集中して取り組むと、より効果が上がります。

○計算してみましょう。

$21 + 9 = \square$	$11 + 17 = \square$
$8 + 26 = \square$	$24 + 47 = \square$
$15 + 18 = \square$	$26 + 24 = \square$
$20 + 22 = \square$	$15 + 28 = \square$
$25 + \square = 47$	$\square + 35 = 42$
$\square + 13 = 29$	$28 + \square = 45$

○声を出して読んでみましょう。

「地球があたたくなくなる」
 石炭や石油がもえると、地球をあたためる二酸化炭素が増えます。
 現在の地球の温度は、昔にくらべ上がっています。
 そして、二十一世紀末には今より五、六度上がるといわれています。



★転倒予防のためにはベッドや椅子の立ち上がり場所に
滑り止めマットがあるとさらに安心ですね。

