

包括支援センターだより

第22号 H25.9.1 発行

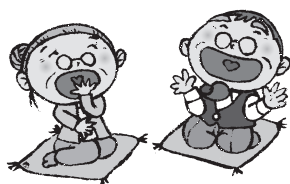
はつらつ元気教室

包括支援センターでは、藤崎町に住んでいる皆さんに、いつまでも元気に過ごしていただこうと『はつらつ元気教室』を開催しています。

今回は林崎地区において、65歳以上の方と介護予防に関心がある方に参加してもらい、いつまでも元気に過せるためには、普段から何を心がけたらよいのかなどの講話を行ないました。



腹筋を使って足上げ体操



椅子に座りながら足上げ体操



文字を読んだり、色を答えるなどの頭の体操

● 気の合う仲間や地域で取り組みたい方は気軽に
藤崎町地域包括支援センターにご連絡ください。

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)
- 介護保険について
- 包括支援センターについて
- 成年後見について
- 高齢者虐待について
- 悪徳商法について

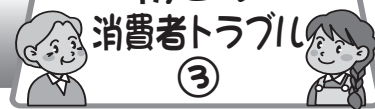
講座の内容や日時については、担当者と相談可能です。お気軽にご相談ください。

でんわ 65-4155 藤崎町地域包括支援センター



高齢者消費者被害の 特徴は…

みんなで
防ごう
消費者トラブル
③



被害にあっていることに、気がついていないこともあります

悪質業者は高齢者に優しく近づき、親しくなり、油断したところで契約を勧めてきます。親しくなっているため、高齢者はだまされていることに気がつきません。

被害にあっても恥ずかしいから… と誰にも相談しないことが多いです

相談しないその他の理由としては、

- 「面倒だから」
- 「自分に責任があるから」
- 「気まずい思いをしたくない」 など、

被害にあった人のうち、誰にも相談しない人が約4割いると言われています。



諦めずに相談しましょう

○藤崎町地域包括支援センター

☎65-4155 (8:15～17:00 日曜日と年末年始を除く)

○藤崎町社会福祉協議会

☎65-2056 (8:15～17:00 年中無休)

○青森県消費生活センター青森相談室

☎017-722-3343 (9:00～18:00 年末年始を除く)
(土日祝日は10:00～16:00)

脳の健康教室

2枚の絵には、ちがうところが8コ
あります。みつけたら、右の絵の違っ
ところ○をつけましょう。



答えは、最後のページです。



正しく知ろう認知症



認知症のサインに 気付いたら

同じことを何度もいったり聞いたりする。置き忘れ・紛失が多くなった。入浴を面倒くさがっている。物の名前が出てこなくなった、などの認知症のサインに気付いたら相談しましょう。



●どんな病院にかかればいいのか?

まずは、日頃から通っている病院の医師に相談してみましょう。また、うつ病や難聴と間違われやすいこともありますので、専門医にかかるのも良いでしょう。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行なっている病院もあります。遠慮なく地域包括支援センターに相談してください。

●受診する時のポイント

認知症の症状の現れ方には個人差があり、医師の前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。家族が付き添うと良いでしょう。本人を連れて行くことが難しい時は、まずは家族だけでも相談してみましょう。

脳 の 健康教室

○声を出して読んでみましょう。
ご家族の方と一緒に読んでみてはいかがでしょうか。

「ごん狐」 ぎつね

ごんは、「ふふん、村に何かあるんだな」と、思いました。「何だろう、秋祭りかな。祭りなら、太鼓や笛の音がしそうなものだ。それに第一、お宮にのぼりが立つはずだが」こんなことを考えながらやってきますと、いつの間にか、表に赤い井戸のある、十兵衛の家の前へ来ました。その小さな、こわれかけた家の中には、大勢の人が集まっていた。
よそ行きゆきものの着物きものを着て、腰こしに手拭てぬぐいを下さげたりした女おんなたちが、表おもてのかまどで火ひを焚たいています。



次号に続く

足腰しっかり ハツラツ人生



介

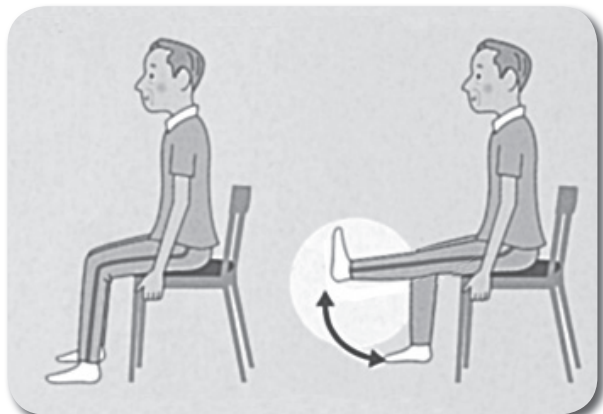
護

予

防

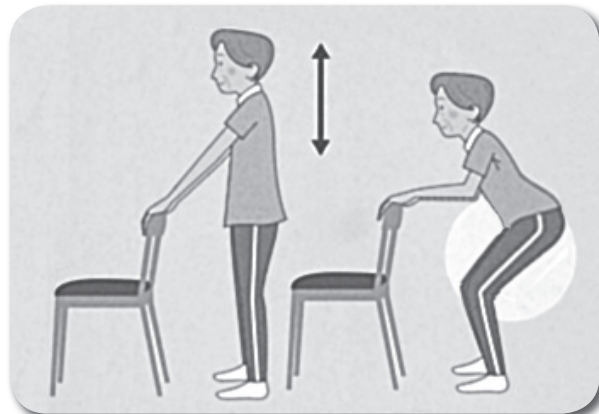
なにもしないと足腰の機能は年とともに衰えていきますが、毎日少しずつ意識して足腰をきたえることで、筋力を向上させることができます。

◆ひざ伸ばし〈左右5～10回ずつ〉



- ①いすに浅めに腰かけ背筋をのばす
※背もたれにもたれない
- ②足首の角度を直角にしたままゆっくりと床から持ち上げる

◆ひざの曲げ伸ばし〈10回〉



- ①いすの背に手をおき、肩幅に足を開き、背すじを伸ばして立つ
- ②いすに座るように、ゆっくりひざを曲げる(45度程度) ※ひざがつま先より前にでないようにする

借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

●無料法律相談

☎050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時
(法テラス青森)

全国どこからでも

●身近なトラブル

☎0570-078374

●犯罪被害者支援ダイヤル

☎0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時
土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

【相談受付時間】
月曜日～土曜日
午前8時15分～
午後5時

【住 所】
藤崎町大字常盤
字富田67-1

【電話番号】
☎ 65-4155
FAX 65-4159

