

包括支援センターだより

第21号 H25.7.1 発行

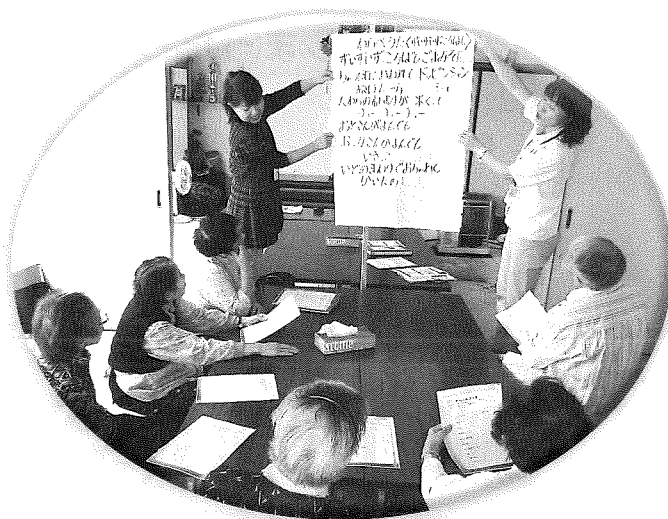
介護予防に取り組みましょう!

誰もが「長生きしても寝たきりにはなりたくない」と思っています。

いつまでも元気で過ごすためには、やはり**予防が大切**です。

年だから食欲がない、長い距離は歩けない、物忘れが多いなど**年をとったから仕方ない**とあきらめていると、いつの間にか本当に介護が必要になってしまいます。そのようなことにならないよう包括支援センターでは介護予防のためのお話や軽い体操を行っています。

近所の方や仲間同士などで声を掛け合って**今の元気**をずっと維持できるよう予防しましょう。



社会福祉協議会で行なっている『いきいきサロン』におじゃまして介護予防について講話を行なっています。

介護予防についてもっと知りたい方、興味がある方は、包括支援センターにご連絡ください。出前講座にて介護予防などのお話をする事が出来ます。

介護予防「出前講座」を希望する地域・団体等を募集中!!

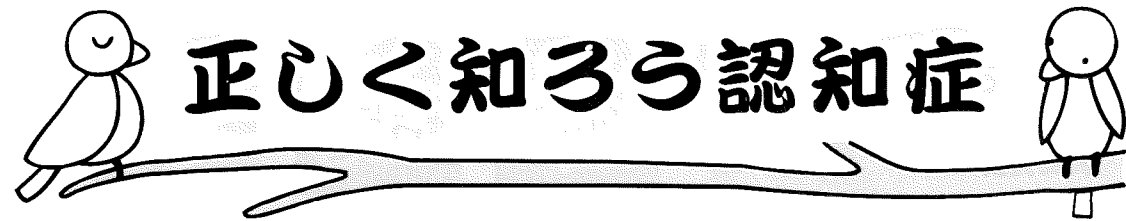
講座内容

- 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

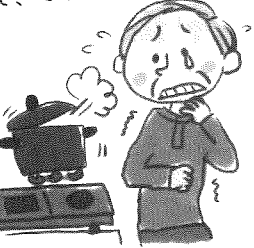




正しく知ろう認知症

認知症ってどんな病気?

認知症は、加齢による物忘れがひどくなった状態や、心の病気と間違いやすいので、下の図を参考にしてみてください。

認知症 物忘れの自覚がない 	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる 	判断力が低下すると、どうしよう! 	時間や場所、人との関係が分からなくなる どっちらさんかね? 
老化によるもの忘れ 物忘れの自覚はある 何だったかしら 	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる ゆうべ何食べたっけ? 	判断力の低下は見られない 大変! 消し忘れていたわ! 	時間や場所、人との関係などは分かる あなた確かお隣の... えーと 

脳の健康教室

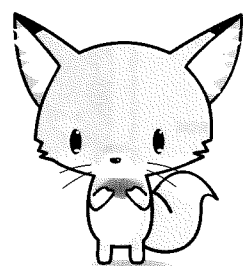
○声を出して読んでみましょう。
ご家族の方と一緒に読んでみてはいかがでしょうか。

「ごん狐」

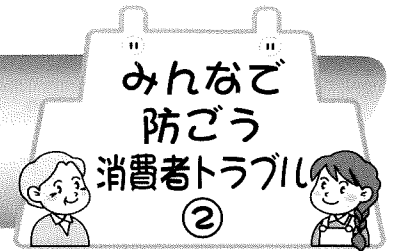
ウナギをふりすてて逃げようとしたが、ごんの首にまきついたら、まま横つ飛びに飛び出して一生懸命にげいていきました。ごんは、ほっとしてウナギの頭をかみくだき、やつとはずし穴のそとの草の葉の上ののせておきました。

十日ほどたって、ごんが弥助と言うお百姓の家のうらを通りかかりますと、そのいちじくの木のかげで弥助の家内がおはぐろをつけていました。鍛冶屋の親兵衛のうちのうらを通ると、親兵衛の家内が髪をすいていました。

次号につづく



あいまいな返事は消費者トラブルのもと...



「結構です」などあいまいな返事では、業者は「承諾した」と考えることがあります。また、高齢者の判断力や記憶力の低下につけこみ、強引に商品を送りつける悪質な業者もあります。

●はっきり拒否を

購入の意思がないときは、「いいません」「必要ありません」とはっきり拒否の意思表示をしましょう。

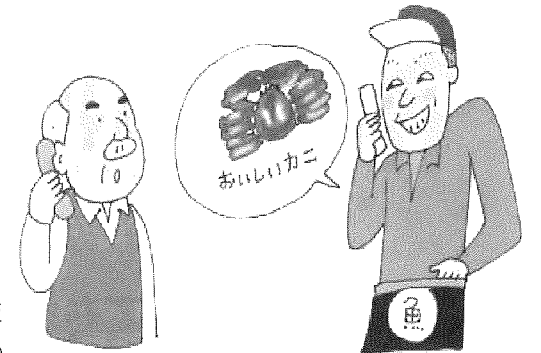
●商品が届いたら

電話で断ったのに代金引換配達などで一方的に送られてきたときは、宅配業者に受取りを拒否しましょう。また、覚えのない宅配便などは受取らず、家族が注文したかどうか確認しましょう。

●商品を受取ってしまったら

商品を受取ってしまった場合でもクーリング・オフができることがあるので、すぐに下記の消費生活センターに相談しましょう。また、藤崎町地域包括支援センターや藤崎町社会福祉協議会でも相談を受け付けています。

○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、右の絵の違うところに○をつけましょう。



答えは、最後のページです。

介

護

予

防

★ポイント①

★ポイント2

★ポイント3

★ポイント④

体をしめつけ
ない涼しい
服装で

冷たいタオル
などを持参

水筒・ペット
ボトルなどを
持参

日よけ用の
帽子・日傘
を準備

熱をにがし
やすい白っ
ぽい色、風
通しがよく
汗を速くか
わかす衣服
をえらぶ

←至弘前 国道7号線バイパス 至青森→

□ーソン ●

ときわ会病院 ●

常盤小学校 ●

常盤生涯学習文化会館 ● 常盤出張所

地下道 →

北常盤駅

●郵便局

●JAまがらみ農業支店

明徳中学校

●常盤診療所

藤崎町地域包括支援センター →

藤崎町社会福祉協議会

