

包括支援センターだより

第5号 H22.11.1 発行

認知症サポーター養成講座を開きませんか？

～誰もが安心して暮らせるまちづくりのために～

認知症サポーターとは、認知症という病気を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。なにか特別なことをするのではなく、例えば友人や家族に認知症の正しい知識を伝えたり、隣人として、あるいは商店街、交通機関など、まちで働く人として自分のできることをしてもらうだけで良いのです。ぜひ、「認知症サポーター」になりませんか。

●対象 地域の住民の集まりや学習会、団体など（企業等における職場研修、学校授業や青少年を対象とした勉強会なども可能です）

●内容 包括支援センター職員やキャラバン・メイト（ボランティア）が、認知症の正しい知識や具体的な接し方について、全国共通のテキストやビデオなどを使って分かりやすく説明します。

●時間 1時間～1時間30分

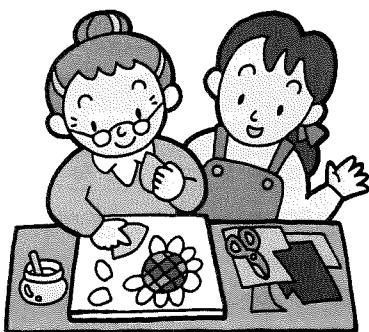
●受講料 無料

●申込・問合せ先について

開催予定日の1か月前までに

藤崎町地域包括支援センター（TEL 65-4155）

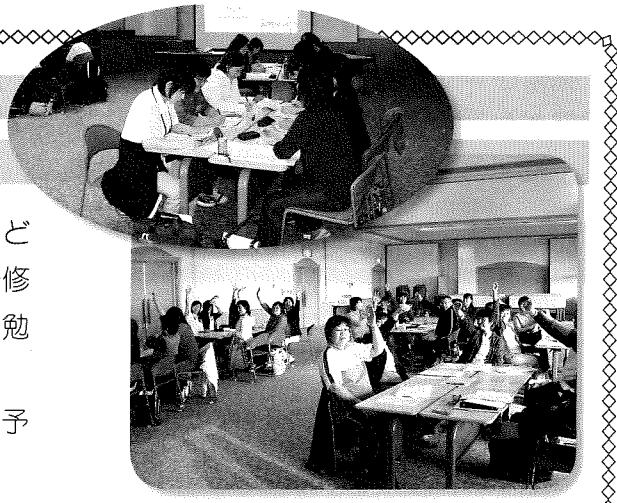
までお申し込みください。



キャラバン・メイト 30名誕生しました！

9月26日(日)、認知症サポーター養成講座の講師などで活動していただく「キャラバン・メイト」の養成研修を開催しました。認知症の正しい知識など、約6時間勉強していただき、30名のメイトが誕生しました。

これから、みんなの地域などで活躍していただく予定です。よろしくお願いします。



地域包括支援センターって何をするところ？

今回は、地域包括支援センターの4つの業務のうち、「権利擁護業務 その①」について説明します。

みんなの権利を守ります

～権利擁護業務 その①～

一人暮らしの母親が悪質な訪問販売で、高価な品物を買ってしまった。軽い認知症があるから、また被害にあわないかと心配。



財産管理に自信がなくなった時は？
今は大丈夫ですが、認知症などの病気になつたとき、一人暮らしなので財産管理が心配。



被害にあったときは
包括支援センターにご相談ください。消費生活センターや役場などと協力して、適切なサービスが利用できるようお手伝いします。またできるだけ被害を未然に防ぐよう努めます。



お金の管理や契約に関する
ことに不安があるとき、
たよれる家族がない場合などには成年後見制度などを利用できます。包括支援センターでは、制度などの利用が必要と判断した場合は、申し立てなどの手続きのお手伝いをします。

成年後見制度とは・・・

認知症や知的障害などにより判断能力が十分でない人が、財産管理や日常生活でのさまざまな契約などを行うときに、判断がむずかしく不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り支援する制度です。

日常生活自立支援事業とは・・・

認知症や知的障害、精神障害のある人など、判断能力が不十分な人のための社会福祉制度です。利用者が地域で安心して暮らしていくために、介護や福祉サービスの選択・契約の援助や、日常生活に必要な金銭管理などの相談や援助などを行います。成年後見制度と似ていますがサポートする範囲が違います。

※次回は、「権利擁護業務その②」について説明します。

元気なうちに介護予防！

生涯現役

「毎日少しづつでもいいから、からだを動かすこと」が、からだの機能を保ち、生涯現役でいるための秘訣です。

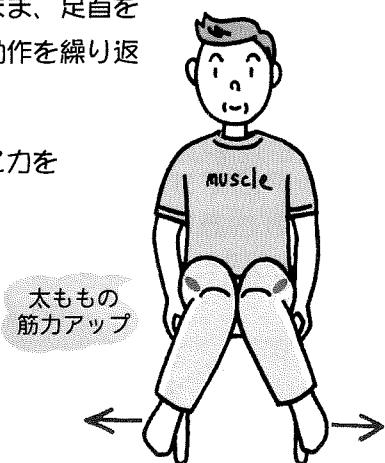
— 椅子に座って筋力アップ —

膝を合わせて両足開閉

- ①両膝を軽く合わせ、両足を上げる。

②膝を合わせたまま、足首を開いて閉じる動作を繰り返す。

★開閉時に足首に力を入れない。



片膝上げ・胸寄せ(左右)

- ①片足を軽く上げ、膝を胸の方へ引き寄せ、緩める動作を3回繰り返し、足を下ろす。

★左右繰り返し行う。
引き寄せるときは足に力を入れない。

★背中は背もたれにつけない。



脳の健康教室とは？

子どもの頃に経験したような「簡単な計算」や「文章を声に出して読む・書いて読む」という練習をテンポよく行うというのが、人間の脳を健康に保つために非常に良いトレーニングになります。

計算ドリハ

$16 + 5 =$

$8 + 24 =$

$14 + 8 = \boxed{}$

$10 + 9 = \boxed{}$

$12 + 11 =$

$17 + 21 =$

$15 + 2 =$

$6 + 20 =$

$13 + 22 = \boxed{}$

$8 + 17 = \boxed{}$

$$21 + \boxed{} = 37$$

$$\boxed{ } + 15 = 36$$

$$\square + 25 = 41$$

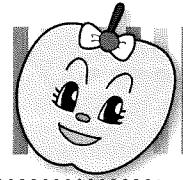
$$23 + \boxed{} = 33$$

音読コーナー

世界の貴重な自然や文化を
守るために、世界遺産条約が
とりきめられました。

日本では法隆寺や姫路城など
の建造物のほか、白神山地や屋久島などの自然が登録されています。

ふじさくやんのまめ情報



認知症は高齢者だけの病気ではない

認知症は高齢者の病気—そんな誤解をしている人が多いけど、実は働き盛りの年代でも認知症になることがある。それが「若年性認知症」。18～64歳で発症する認知症の総称。

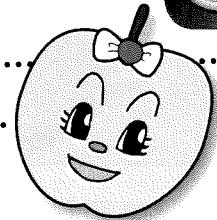
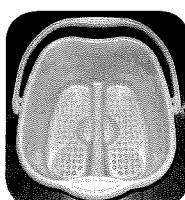
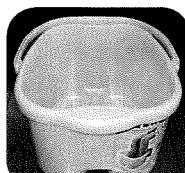
旧厚生省によれば、患者数は推計27,000～35,000人。現実にはその3倍以上とも言われている。もしも、家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら…。やはり経済的な問題や心理的ストレスはとても大きいわ。若いから体力もあって介護する側もエネルギーを消耗してしまう。

自分たちだけで抱え込まず、いざというときは相談を。また介護する側が息抜きすることも大切よ。



足湯しながら足裏のツボ刺激

みなさんは足湯したことある？足湯は冷え性に良く、足の疲れやむくみにも効果があるの。でも、ふつうのバケツだと窮屈に感じたことない？この足湯バケツならゆったり足を入れることができて、さらに足の裏のツボまで刺激してくれる。お湯の中に入浴剤やアロマオイルなど入れるのもおすすめ。値段も1,200円くらいですよ。



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あ知らせするほか、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

