

包括支援センターだより

第7号 H23. 3. 1 発行

認知症サポーター養成講座を行いました

～誰もが安心して暮らせるまちづくりのために～

1月27日(木) ふれあいずーむ館において木挽町内の住民20名を対象に、2月8日(火) げんき教室(藤崎) 参加者15名、2月10日(木) げんき教室(常盤) 参加者16名を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

昨年誕生したキャラバン・メイトが、認知症について説明したり、寸劇で良い・悪い対応例などを披露しました。参加されたみなさんも時にはうなづいたり笑ったり、積極的な参加者は「そいだばまいね!!」など発言されたりと、楽しく勉強しました。



木挽町での様子



げんき教室藤崎会場での様子



げんき教室常盤会場での様子

また、2月19日(土) 藤崎町文化センターにおいて行われた『第6回藤崎町社会福祉大会』では、社会福祉協議会の職員とキャラバン・メイトが「認知症サポーター」を話題とした寸劇を披露し、みなさん大笑いしながら学んでいました。



社会福祉大会での寸劇の様子

◎「認知症サポーター講座」を開催したい地域を募集します!!

◎介護予防「出前講座」を希望する地域・団体等を募集中!!

ぜひ講座を開催してみたいという地域・団体等ありましたら、まずは地域包括支援センター(☎65-4155)までご連絡ください。



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、「包括的・継続的ケアマネジメント業務」について説明します。

暮らしやすい地域をつくります

～包括的・継続的ケアマネジメント～



ケアマネジャー(介護支援専門員)って？

ケアマネジャー(介護支援専門員)って、どんな仕事をしているの？
地域包括支援センターにいる主任ケアマネジャーと、どう違うの？

ケアマネジャー(介護支援専門員)は、介護の知識を幅広くもった専門家で、ケアプランの作成やサービス事業者、医療機関などとの連絡調整などを行います。

地域包括支援センターには、一定の研修を修了した主任ケアマネジャーがいて、高齢者が暮らしやすい地域づくりのために、医療機関や行政その他の関係機関との連携体制づくりを進めます。

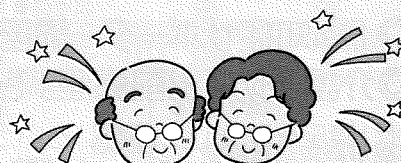
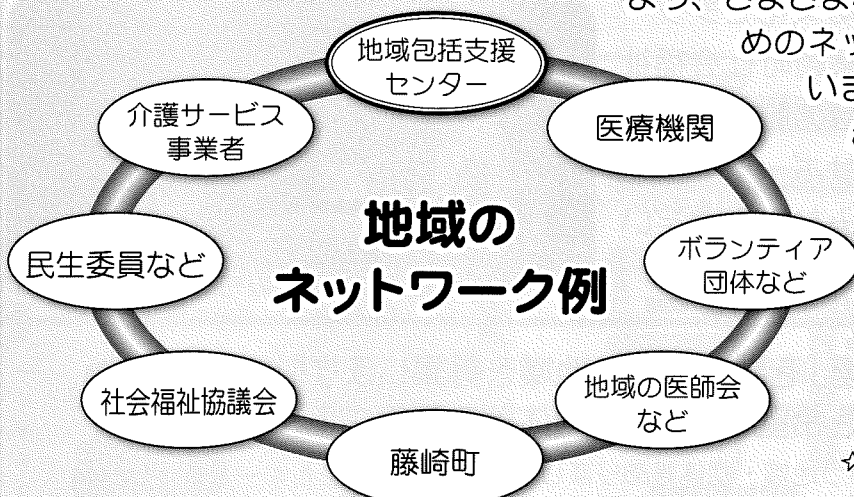
また、地域のケアマネジャーがスムーズに仕事ができるよう支援や指導を行い、質の高いサービスの提供に努めます。



そのほかにも…

地域包括支援センターでは高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりを進めています。

自宅でも施設でもとぎれることなく一貫して支援が受けられ、地域で暮らし続けることができるよう高齢者の生活全体を支えています。



元気なうちから介護予防！

……からだを動かし

生涯現役

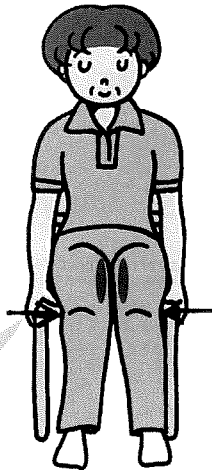
「毎日少しずつでもいいから、からだを動かすこと」が、からだの機能を保ち、生涯現役でいるための秘訣です。

— 椅子に座って筋力アップ —

膝 台 わ せ

- ①両膝を台わせ膝頭に力を入れたまま3～5秒静止したあと緩める。
- ※膝頭に力を集中させる。
- ※繰り返し行う。

太ももの
内側の筋力
アップ



片膝上げと締め(左右)

- ①片足を股よりやや高く上げ、内側に締めるように寄せる、緩める動作を繰り返す。
- ※緩めるときは左右の股の内側の筋肉を意識する。

腹、太ももの
筋力アップ



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。

計算ドリル

$16 + 8 = \square$

$8 + 17 = \square$

$17 + 9 = \square$

$14 + 15 = \square$

$12 + 10 = \square$

$22 + 23 = \square$

$13 + 2 = \square$

$4 + 13 = \square$

$3 + 23 = \square$

$5 + 18 = \square$

$18 + \square = 27$

$\square + 31 = 37$

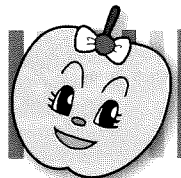
$\square + 20 = 31$

$24 + \square = 29$

音読コーナー

「^{はる}春の七草^{ななくさ}」
せり、なずな、ごぎょう、
はこべら、ほとけのざ、
すずな、すずしろ。
これを^{しょうがつ}春の七草^{ななか}といいます。
正月の七日に七草がゆを^た食べ
ると、^{びょうき}病気になるいそうで
す。

ふじこちゃんのもめ情報



歯の悪い高齢者、認知症になる可能性が2倍近い!!

65歳以上で自分の歯がほとんどなくて入れ歯未使用の人は、自分の歯が20本以上残っている人に比べ、介護が必要な認知症になる可能性が1.9倍高くなるんですって。それに、何でもかめる人に対して、あまりかめない人は1.5倍だそうですよ。(厚生労働省研究班の調査)

研究班では、歯周病などの炎症が直接脳に影響を及ぼすことや、そしゃく機能の低下が認知機能の低下を招いている可能性が高いと分析しているんだって。自分の歯は大事にしないきゃね。



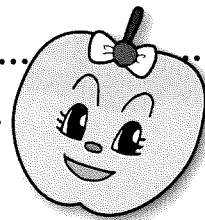
春に向けて準備をしよう!

ようやく春めいてきて、少しずつ散歩できるようになってきましたね。さて、外を歩く時の強い味方がシルバーカーですが、使い始める前に点検をしましょう。

ポイントは、

- ①フレームのゆがみはないか
- ②溶接・バネ・ネジに問題はないか
- ③車輪が正常に回転するか
- ④ブレーキ・ストッパーは正常に作動するか など。

気になる点があれば購入業者に相談してみてください。



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

