

包括支援センターだより

第8号 H23. 5. 1 発行

はつらつ介護予防教室が始まります ～ 元気なくらしは毎日の介護予防から ～

藤崎町地域包括支援センターでは、今年も町が行う『脳トレ教室』参加者を対象に『はつらつ介護予防教室』を行います。

介護予防とは、寝たきり等の介護が必要な状態にならないように、体と心のおとろえを予防、改善しようとする取り組みです。週1回30分程度の教室で、体と心が元気になれるようなお話や体操など行います。参加されたい方、興味のある方は地域包括支援センター（電話65-4155）まで御連絡ください。

《初回の日程》

○藤崎会場 5月6日(金)

○常盤会場 5月10日(火)

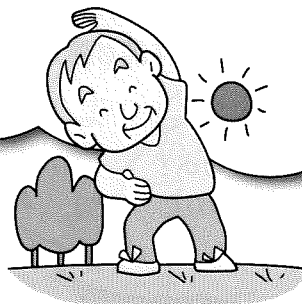
《参加料》 無 料

藤崎会場 ☆日時 毎週金曜日
午前9時30分～正午
☆場所 藤崎老人福祉センター
... ..
常盤会場 ☆日時 毎週火曜日
午前9時30分～正午
☆場所 常盤老人福祉センター

☆はつらつ介護予防教室で、みんなで会話し笑い合える仲間ができてうれしい。

☆日常生活の中で体に変化を感じている。体が軽くなり動きがよくなったのでまた続けたい。

〈昨年度参加者の感想から抜粋〉

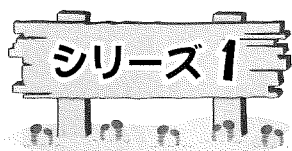


◎「認知症サポーター講座」を開催したい地域を募集します!!

◎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。





認知症を正しく知ろう

… まず、あなたの理解度を○×でチェックしてみましょう …

- 1) 認知症は治療が不可能な病気だ。 ☐
- 2) 認知症になるのはごく一部の人だけだ。 ☐
- 3) 認知症は単なる物忘れとは違うものだ。 ☐
- 4) 認知症になると本人は何もわからない、できない。 ☐
- 5) 認知症についてどこに相談すればいいか知っている。 ☐

※答えは最後のページにあります。

間違って理解していませんか？認知症を正しく知って偏見をなくし早期発見・治療につなげるとともに、適切な関わり方を学び、認知症の方を家族、地域、社会で支えていきましょう。

『あれ？ちょっと変だな』は大事なサインです

このようなサイン
はとても大事よ！



認知症の症状は、日常生活上のちょっとした変化に現れることが多いものです。周囲の人が気づいたときには、病状が思った以上に進行している事が少なくありません。

- 身なりを気にしなくなった。
- ものの名前が出てこなくなった。
- 以前よりひどく怒りっぽくなった。
- 外出や人と会うことをおっくうになった。
- ガスの火を消し忘れるようになった。
- 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった。



周囲の人のこんな思い込みが、認知症を進行させてしまいます

「年だから、この程度のことはよくあることだ」「あんなにしっかりした人が、認知症になるわけがない」「あの時は、たまたま体調が悪かっただけだ」と見過ごしてしまうことがあります。

思い込みはだめよ！
どうあれば良いかと
言う。



**早期発見・治療のチャンスを逃し、認知症が
進行する原因になります。**

かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

◎次回号では、認知症という病気と、正しい対応のしかた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

老人性認知症センター

藤代健生病院内

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



介護予防

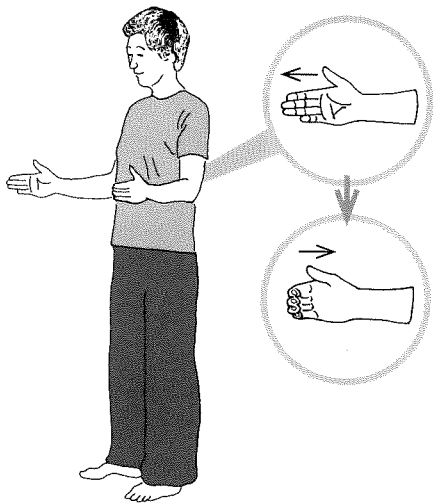
さあ 動かしてみましょう！

毎日少しずつ行うことが大切です。「忙しい」「時間がない」方などは、テレビを見ながら、おやすみ前、入浴の時などに行ってみてはいかがでしょうか。

脳を活性化する体操

☆指の曲げ伸ばし

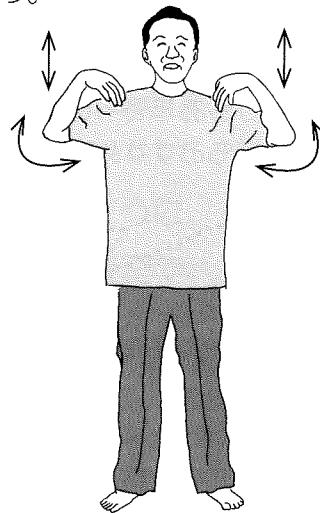
- ①指に力を入れ、指の付け根の関節を軸に指先をしっかりと曲げましょう。
- ②指を伸ばしましょう。
- ③曲げ伸ばしを10～15回くり返しましょう。



肩こりを予防する体操

☆肩回し

- ①手を肩の上に乗せ、ひじを内側から外側にゆっくりと大きく回しましょう。
- ②次に外側から内側にゆっくりと大きく回しましょう。



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。

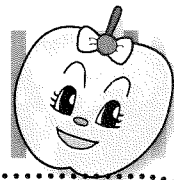
○計算してみましょう。

$27 + 15 = \square$	$19 + 29 = \square$
$13 + 12 = \square$	$25 + 7 = \square$
$8 + 2 = \square$	$6 + 14 = \square$
$31 + 3 = \square$	$2 + 18 = \square$
$15 + \square = 37$	$\square + 35 = 42$
$\square + 22 = 35$	$16 + \square = 21$

○声を出して読んでみましょう。

「葉の形」
 葉の形から、
 樹木を大きく二種類にわけ
 ることができます。
 松のようにとがった葉をも
 つ針葉樹と、ブナのように
 平たくて幅の広い葉をもつ
 広葉樹です。

ふじこちゃんのまめ情報



あれ？今日は何日だったけ？

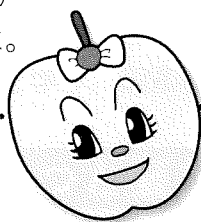
今日は何曜日？燃えるごみを出す日かしら…？
なんて、悩んだことないかしら？

最近は日めくりカレンダーが少なくなり不便だと感じたことはないですか？



そんな時はこれ！日めくり電波時計が便利！

日付や曜日、時間など表示が大きくて見やすいの。パッと見てわかるからお年寄りの方にもおすすめよ。



困った!!保険証はどこ？診察券は？

病院に行きたいと思っても保険証をどこにしまったかわからなくて困ったことはない？

診察券、予約券、保険証、お薬手帳など受診に使うものはひとまとめにすることをおすすめ。それらをまとめるために専用の入れ物を使うと便利。市販のものもあるけど手作りするのもいいかも。家族の人も保管場所を知っておくと緊急時でも安心ね！



チェックしてみましょうの答え

- 1) … × 認知症は、適切な治療を行えば、症状を軽減したり進行を遅らせたりする事が可能です。
- 2) … × 75歳以上の方の約1割は認知症です。認知症は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。
- 3) … ○ 認知症の物忘れの場合、体験したこと事態を忘れてしまうといった特徴があります。
- 4) … × 重度の認知症であっても、感情やその人らしさは保たれています。
- 5) … ○ かかりつけ医や認知症の専門医を早めに受診する事が大切です。

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

