



大野北高齢者支援センター季刊誌

大野北の国から

通算 010号

平成26年度 第2号



年内の教室の予定が決まりました！

介護予防教室

転倒骨折予防を重点的に学ぶ連続講座と興味がある部分だけを選んで参加できる個別講座があります。お気軽にご参加下さい。

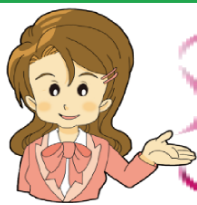
日時	内容	場所	予定している講師の皆様
9月26日(金) 14:30~16:00	総合“歌って学ぶ元気生活”	レストヴィラ古淵 (東淵野辺4-17-2)	音楽療法士 立川 直子様
9月30日(火) 14:00~15:30	転倒骨折予防教室 1日目	共和自治会館 (共和2-16-27)	理学療法士 岩松 秀樹様
10月 7日(火) 14:00~15:30	転倒骨折予防教室 2日目		
10月21日(火) 14:00~15:30	転倒骨折予防教室 3日目		
10月28日(火) 14:00~15:30	転倒骨折予防教室 4日目		
10月29日(水) 10:00~11:30	栄養編	デイあやとり (淵野辺2-16-24)	相模原市栄養士会様
11月 5日(水) 10:00~11:30	うつ・閉じこもり予防編	小規模多機能上矢部 (上矢部2-18-18)	音楽インストラクター 城 直美様
11月12日(水) 10:00~11:30	認知症予防編	デイあやとり (淵野辺2-16-24)	NPO認知症予防 サポートセンター様
11月19日(水) 10:00~11:30	口腔ケア編	小規模多機能上矢部 (上矢部2-18-18)	歯科衛生士 中川 律子様
11月26日(水) 10:00~11:30	運動編	小規模多機能上矢部 (上矢部2-18-18)	高齢者体力づくり支援士マスター 新井 恵様

*なるべく全回参加できる方

家族介護教室

少し身体が弱った時、固いものが食べられなくなった時などに有効な、そこから機能を落とさないための工夫を学びましょう！

日時	内容	場所	予定している講師の皆様
10月21日(水) 13:30~15:30	食形態に応じた簡単にできる工夫	大野北公民館 (鹿沼台1-10-20)	公衆衛生学博士 安達 美佐様



お申し込みはこちらにお願い致します♡

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:00)

大野北高齢者支援センター

知って安心認知症

認知症は脳の障害によって起こる病気で、
単なるもの忘れとは異なります。



認知症はとても身近な病気です。
65歳以上の方の約15%が、
85歳以上の方の約4人に1人が、
認知症だと言われています。

認知症のもの忘れ

体験のすべてを
忘れる



家族・自分の家・季節が
わからなくなる



日常生活に
支障をきたす



健康なもの忘れ

体験の一部を
忘れる



家族・自分の家・季節が
わからなくなる
ことはない



日常生活には
支障がない



早く気づくことのメリット

- ① 症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、介護保険サービスの利用など今後の生活に備えることができます。
- ② 認知症を引き起こす病気の中には、早めの治療で症状が改善するものがあります。
- ③ 認知症の約50%を占めるアルツハイマー型認知症の場合、早い段階から服薬を開始すれば薬で進行を遅らせることができます。

認知症を早期に発見しましょう！

認知症の症状は、日常生活上のちょっとした変化に現れていることが多いようです。
『ちょっと変だな』という変化が見られたら、認知症を疑ってみましょう。

家族が見つけた^(注)認知症早期発見のめやす

もの忘れが
ひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



判断・理解力が
衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が
わからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をしても億劫がりいやがる

(注)『公益社団法人認知症の人と家族の会』が、会員の経験からまとめたものです。

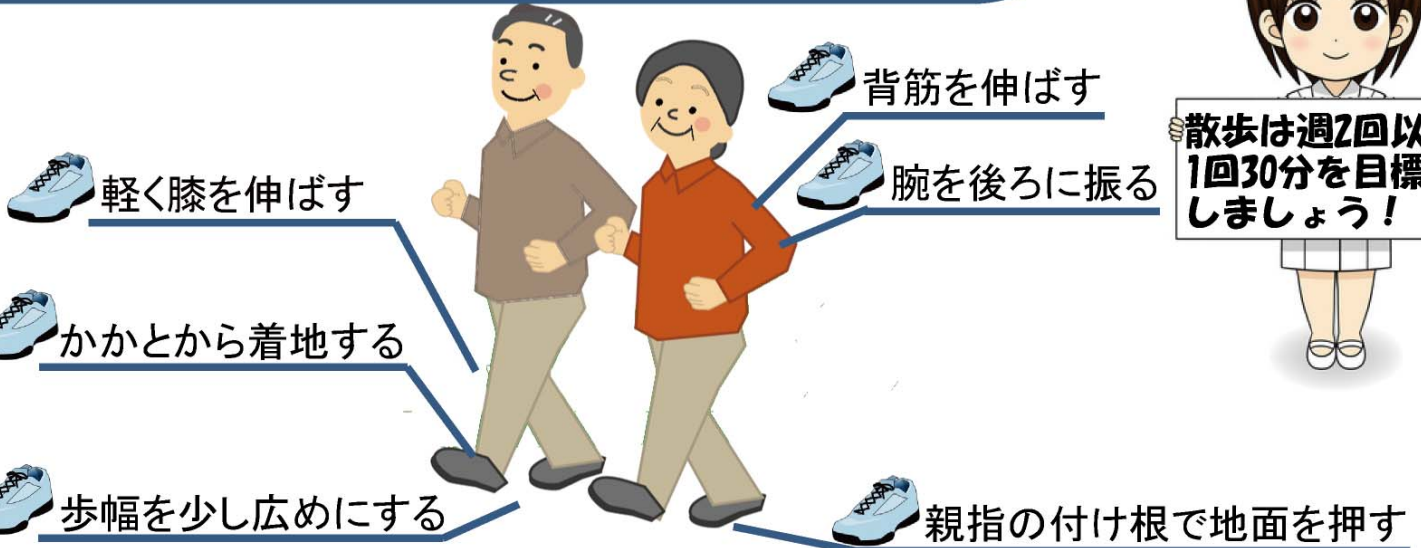
医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として、いくつか思い当たる
ことがあれば、専門家に相談してみることをお勧めします。

大野北保健室 2nd

ウォーキングと足指の運動で歩く力を高めましょう！

まず1つから

《散歩の際は正しい歩行のポイントを意識しましょう。》



散歩は週2回以上、1回30分を目標にしましょう！

☆ご自分の体調に合わせてながら少しずつ始めましょう。
☆季節に関係なく、忘れずに水分を補給しましょう。

《散歩に行けない時は足指の運動を行いましょう。》

足の指を大きく広げる運動(グーパー運動)



指5本でタオルを掴む運動



足裏の歪みを改善し
歩行を安定させる
効果があります。

大野北高齢者支援センター

〒252-0206

相模原市中央区淵野辺4丁目14-5ヴェリナス 103号

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:00)



編集後記



まだまだ暑い日が続いていて大変ですね。暑さは苦手ですが、夏といえば花火ですよ♪という訳で、先日あつぎ鮎まつりの大花火大会に行ってきました。次は8/23(土)の相模原納涼花火大会を楽しみにしています。