

大野北第2高齢者支援センター季刊誌

大野北の国から2

通算011 平成29年度 第2号

ご家族・ご友人の物忘れや言動に違和感を覚えたら、
その後どのように係わって行きますか？

一瞬『認知症？』と頭に浮かんでも、真剣に受け止める方は少ないかもしれません。しかし、相模原市では平成29年度で65歳以上の高齢者の9.4人に一人が認知症だと推定されていて^(注)、身近な人に疑わしい症状が現れても不思議ではありません。

注：相模原市の第6期保健福祉計画による。



そこで、8月から半年間、毎月1回・大野北公民館などで



初めて学ぶ！

「認知症」の方と係わる際に知っておきたい基礎知識

参加費無料！
完全予約制！！

を開催することにしました！

通常60分～90分の「認知症サポーター養成講座」の内容から、ご家族やご友人としての係わり方に焦点を当てて再構成した、40分程度の講座です。

「認知症」の種類や症状、周囲の望ましい係わり方などを学び、
個別ケースへ対応方法について一緒に考えて行きましょう！



お問い合わせ・お申込みは
こちらまでお願い致します♡

大野北第2高齢者支援センター

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30～17:15)

いつまでもいきいきと地域で暮らして行くために 介護予防に取り組みましょう!

相模原市高齢者等実態調査報告書によれば、
『介護予防対象高齢者』(要支援1・2の認定を受けたり総合事業の対象となった方)は、
『一般高齢者』(介護保険の認定などを受けていない高齢者)に比べて
『生きがいがある』と回答した方の割合も大きく減少しています!

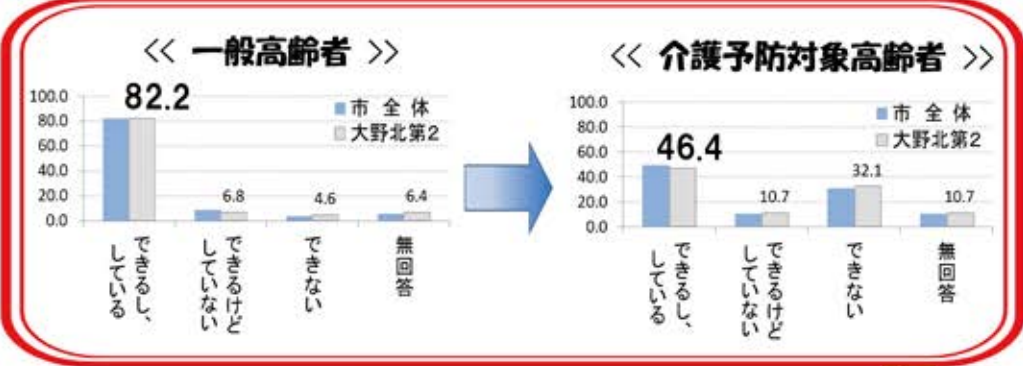
少しの支援が必要になった際に、支援を受け入れながら重度化を予防したり、健康な状態を保つための『介護予防』に興味をお持ちの方は、ご連絡下さい。

大野北第2高齢者支援センター
042-768-2195



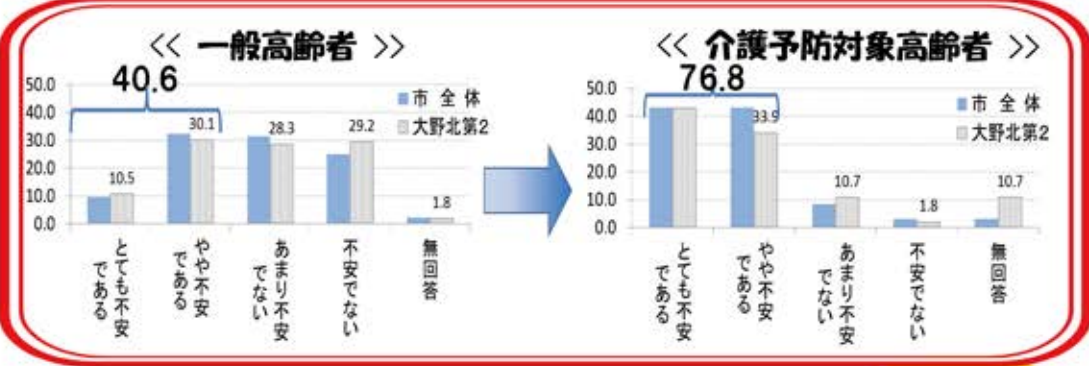
① 15分続けて歩行 できますか?

介護予防対象高齢者では、
15分程度連続歩行できる方が
大きく減少しています。



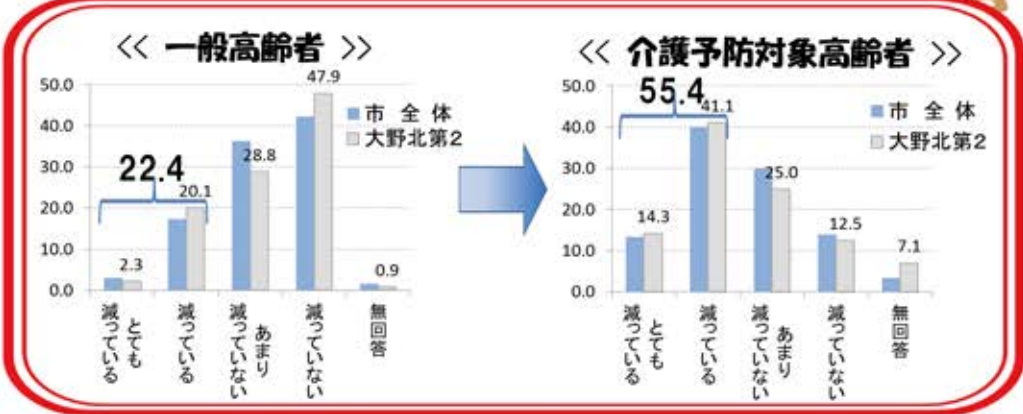
② 転倒に対する 不安はありますか?

介護予防対象高齢者では、
転倒がとても不安・やや不安と
答えた方も、急増しています。



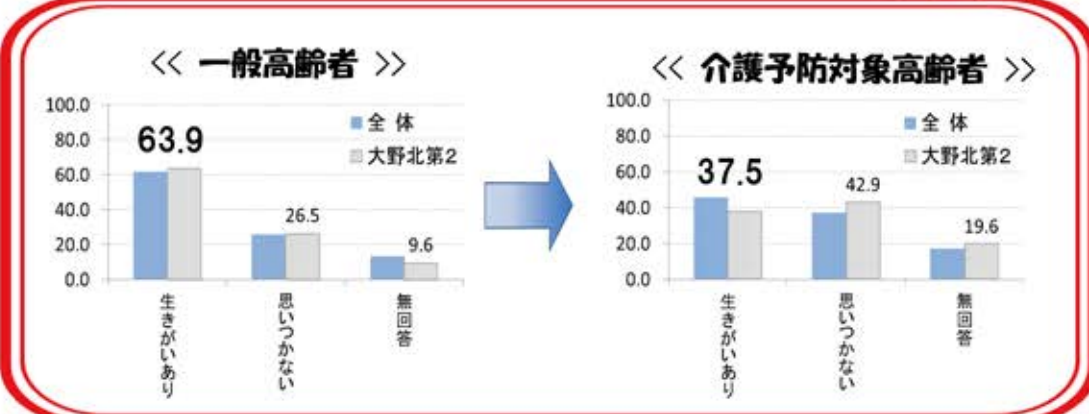
③ 昨年と比べて 外出の回数は?

介護予防対象高齢者では、
半数以上の方が外出が減った
と答えています。



④ 生きがいは ありますか?

介護予防対象高齢者では、
生きがいがあると回答した方の
割合も、大きく減少しています。



大野北第2保健室

センターでは、地域の実情に応じて一般公募で実施する介護予防教室の他に、特定の団体・グループを対象とした出張型の教室も開催しています。

出張介護予防教室の開催を希望する

5名以上の **団体・グループ**を募集しています!

教室の後、将来的に地域での継続的活動に繋がれば最高です!

運動器の機能向上

歩行を始めとする筋力の維持・向上等について学びます。

H29年度は、二会場で太極拳の講座を開催する予定です。
コンフォール相模原共和(9/27)
榎町自治会館(10/25)



栄養改善(低栄養予防)

食材の選び方や栄養バランスの注意点等について学びます。

『高齢者の食事はタンパク質が不足しがち』とのお話から、その解消に向けた工夫を学んだことがあります。



口腔機能向上

噛む・飲み込む等、お口の機能の維持について学びます。

H27、H28年度に、大野北公民館などの二会場で、『神奈川健口体操』について学びました。



認知症予防

閉じこもりによる悪影響やその予防等について学びます。

ウォーキングや音楽など色々な題材を用いて、毎年実施している人気の講座です。



うつ予防

単独、又は組み合わせで開催することができます。

H29年度は、3つの目的を合わせて、大野北誠心園で、『歌いながら身体と脳と心のリフレッシュ』を開催しました。



閉じこもり予防

大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17

ヴィアーレ鹿沼台1-C

042-768-2195

(日曜・祭日を除く8:30~17:15)



編集後記

日本に17羽しかいない、動かない鳥『ハシビロコウ』をご存知ですか？

お盆休みにわざわざ掛川まで見に行ってきましたが、どっしりとした様子に、鳥とは思えない風格を感じました。思ったよりは動いてましたけど。。。

