

いきいき健康生活を応援 認知症サポーター養成講座、地区サロン

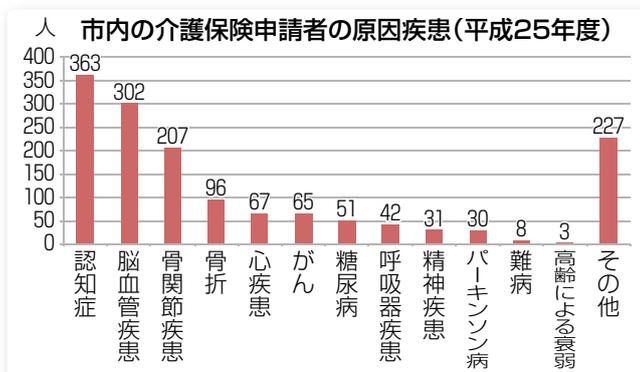
85歳以上の約半数は認知症と推定されています。超高齢化社会の日本では、誰もが認知症にかかる可能性のある時代です。市では、認知症について知ってもらうためキャラバンメイトによる認知症サポーター養成講座を開催しています。また、高齢者の方々が生き生きと暮らすことができるように、交流の場として地区サロンがあります。適度な運動や脳の活性化が、いきいきとした健康生活につながります。



健康福祉部 介護保険課
995-1821

介護の原因疾患 トップは認知症

平成25年度に市内で介護保険の要介護度の認定を申請した65歳以上の方が、申請しなければならなくなった原因を疾患別でみると、骨関節疾患が207人、脳血管疾患が302人、最も多かったのは認知症で363人でした。認知症は、脳の異変により病的なものを忘れるなどが進行して、日常生活が営めなくなる病気です。高齢者の方がいつまでも元気で健康的な生活を送るために、認知症の予防はとても重要です。



認知症予防には、 運動や脳を活性化する活動など

現在、運動は、認知症の予防に効果があることがわかっています。食事や睡眠など生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する運動をしたりすることも、予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。次の5つのポイントを実践してください。

①運動などで積極的に体を動かす

ウォーキングや水泳、軽いジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。少なくとも2日に一度、20～60分程度行いましょう。

②青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やす

よくかむことは、脳の血流を増やし、脳の刺激にも

なります。

③30分程度の昼寝をする

1時間以上寝ると逆効果です。運動と上手に組み合わせましょう。

④生活リズムを整える

食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送りましょう。

⑤脳を鍛える活動に取り組む

趣味を楽しむ、イベントやボランティア活動に参加するなどして楽しみましょう。

認知症サポーター養成講座を開催

認知症についての研修(キャラバンメイト養成講座)を受け、登録された方々がキャラバンメイトです。キャラバンメイトは、認知症の正しい知識を広めるため、地域や学校などに出向いて、認知症サポーター養成講座を開催しています。

対象／小学生以上の5人以上の団体

内容／認知症の基礎知識やサポーターとしてできることなどを学びます。講話のほか、寸劇や紙芝居を使うこともあります。

申込み／介護保険課 電話 995-1821



地区サロン

～地域の高齢者の交流の場～

高齢者の方が、要介護状態になることを予防し、生き生きと自分らしく、健康的な生活が送れるようになるための交流の場が地区サロンです。

区分	サロン名	とき	ところ	対象
●	佐野若狭区ふれあい塾	隔月1回 10時～12時	佐野一集会所	区民
★	西地区たのしみサロン	第1(火) 10時～11時30分	あじさいホール (西幼稚園北)	市民
●	桃園区おしゃべりサロン	月1回(不定期) 13時30分～15時	個人宅	区民
□	南地区たのしみサロン	第3(木) 10時～11時30分	南小学校	市民
●	南町区ふれあいサロン	第4(木) 10時～11時30分	南町区公民館	区民
●	緑町区陽だまり会	月1回(不定期) 10時～11時30分	東西公民館	区民
●	富士見台区いきいきサロン	第1(金) 10時～11時30分	富士見台公民館	区民
●	公文名5区ふれあいサロン	第3(水) 9時30分～11時30分	公文名5区公民館	区民
●	青葉台区ふれあいサロン	毎週(月) 10時～16時	青葉台公民館	区民
●	中丸下区ふれあいサロン	第2・4(月) 13時～15時	個人宅	区民
●	中丸区ふれあいサロン	第3(水) 13時30分～15時	中丸上公民館	区民
●	中丸下区ひだまりサロン	第3(木) 10時～11時30分	中丸下区公民館	区民
●	天理町区ふれあいサロン	毎月1回(10日前後) 10時～11時30分	天理教信者会館	区民
●	東地区ふれあいサロン	第1(火) 10時～11時30分	東地区コミュニティ センター	市民
●	平松地区ふれあいサロン	第3(土) 10時～11時30分	平松公民館	区民
●	ふれあい塾本村下	第4(水) 13時～15時	本村下公民館	区民
●	鈴原区ふれあいサロン	第1(火) 10時～12時	鈴原公民館	区民
□	深良地区サロンコスモス会	第1(金) 13時30分～15時30分	深良支所	市民
●	和市ふれあいクラブ	第2(月) 13時～15時	和市集会所	区民
□	いきいき健康サロン千福が丘	毎月1回(20日前後) 13時30分～15時30分	千福が丘町内会館	市民
●	呼子地区ふれあいサロン	第1(木) 10時～11時30分	呼子公民館	市民
●	千福南区ふれあいサロン	年2回程度 10時～17時	集会場	区民
□	富岡地区サロン花の会	第1(月) 13時30分～15時30分	富岡支所	市民
□	須山ごんべっこの会	9/11、10/9、11/13、12/11 13時30分～15時	須山地区研修センター	市民
●	須山地区いってみよう会 (十里木地区)	第1・3(木) 10時30分～11時30分	別荘管理センター	区民

問合せ／●…社会福祉福祉協議会 ☎ 992-5750
 ★…地域包括支援センター ☎ 995-1288
 □…介護保険課 ☎ 995-1821

※掲載されているサロンは、社会福祉協議会などが講師の派遣などの支援を行っているサロンです。未掲載のサロンがあれば介護保険課へご連絡ください。

ボランティア募集しています！
 地区サロンなどで活動するボランティアの方を随時募集しています。