

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

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。

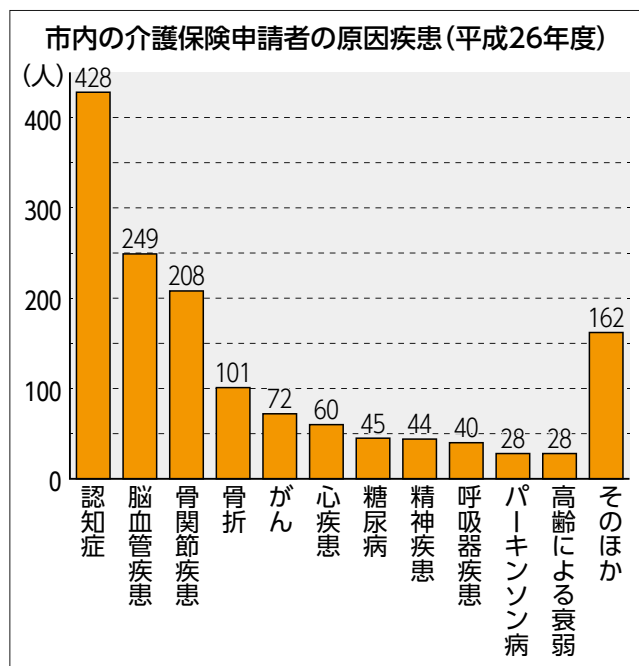
介護保険課

☎995-1821

介護の原因疾患 認知症が突出

平成26年度に市内で介護保険の要介護度の認定を申請した理由を疾患別でみると、最も多かったのは認知症で428件でした。次に多かったのは、脳血管疾患で249件、次いで骨関節疾患が208件で、認知症が突出していました。

認知症は、大脳の異変により病的なものの忘れなどが進行して、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。



脳を鍛えて認知症を予防

脳は、鍛えれば機能を維持する力を備えています。日ごろから、低下しがちな脳の機能をしっかり使うことで、認知症になるのを防ぐことができます。

①注意力を鍛える

自分が興味を持てるもの、例えば趣味や仕事、将棋などのゲームに集中することで機能が向上します。

②注意分割機能を鍛える

注意分割機能は、2つ以上のことを同時に行うときに適切に注意を配る機能のことです。「調理の際にお

湯を沸かしながら野菜を切る」など、いくつかの注意を並行して行う作業が効果的です。

③記憶力を鍛える

日記をつけてみましょう。今日の出来事は簡単に思い出せる方は、1日遅れ、2日遅れの日記をつけると鍛えられます。記憶力の維持のためには、常に忘れそうなことを記憶しておこうという意識を持っていることが大切です。

④思考力(計画力)を鍛える

日ごろからやっていることを順序立てて計画してみましょう。例えば、料理を作るとき「温かいうちに全部の料理を出すには、どんな手順で作ったら良いか」などを計画してから実行する癖をつけると、思考力のアップにつながります。

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。

申し込み／介護保険課 ☎995-1821



認知症の方への対応についての寸劇

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、健康的な生活が送れるようにするための交流の場です。

問合せ／●…社会福祉協議会 ☎ 992-5750

★…地域包括支援センター ☎ 995-1288

□…介護保険課 ☎ 995-1821

7月1日現在

区分	サロン名	とき	ところ	対象
●	佐野若狭区ふれあい塾	第4(金) 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
●	桃園区ふれあいサロン	月1回(不定期) 13時～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	第3(水) 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～12時	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～15時	青葉台公民館	区民
●	和泉区ふれあい井戸端	第4(火) 10時～11時30分	和泉区ふれあいの家	区民
●	中丸区ふれあいサロン	第3(水) 13時30分～15時	中丸上区公民館	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
●	中丸下区ひだまりサロン	第4(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	天理教信者会館など	区民
●	東地区ふれあいサロン	第1(水) 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	平松本村下公民館	区民
●	鈴原区ふれあいサロン	第1(火) 10時～12時	鈴原集会所	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
●	コミュニティキッチンわいち	第2(月) 11時30分～14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
●	千福が丘ハートサロン	毎週(金)(土) 10時～17時	千福が丘アートサロン	市民
□	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	第2(木) 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	富士急別荘地管理事務所	区民

※掲載しているサロンは、社会福祉協議会などが講師の派遣など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。また、地区サロンなどで活躍するボランティアの方を随時募集しています。