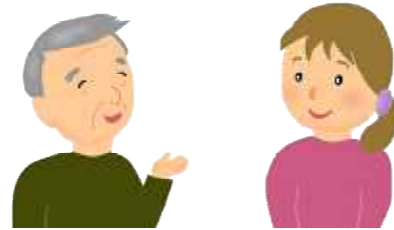


「介護者のつどい」を 開催しています



地域包括支援センターでは、四半期に一回程度開催していた「介護者のつどい」を昨年秋より毎月開催に切り替えて実施しています。実際に介護をしている(またはしていた)方に毎回来ていただいております。「その日にそこへ来れば、介護に関する話(相談)ができる」場を目指しています。

お話をお伺いする方も当事者ですので、普段なかなかできない、聞けない話もお気軽にしていただけるといいのではないかと考えています。また、年1~2回程度ですが、ミニ講座も開催しており、参加される方々の意向を汲んだ内容にしております。



普段介護をしており、そのことに関して話したいこと、聞きたいことがあるがなかなか話せる方がいない...という方がありましたら、ぜひご参加ください。きっと、あなたの気持ちを少し楽にしてくれることでしょう。

川越町 ちいきほうかつ 地域包括 支援センターだより

平成23年度
第3号



MENU メニュー

- 介護予防
- 認知症予防事業のご案内
- 介護者のつどいのご案内

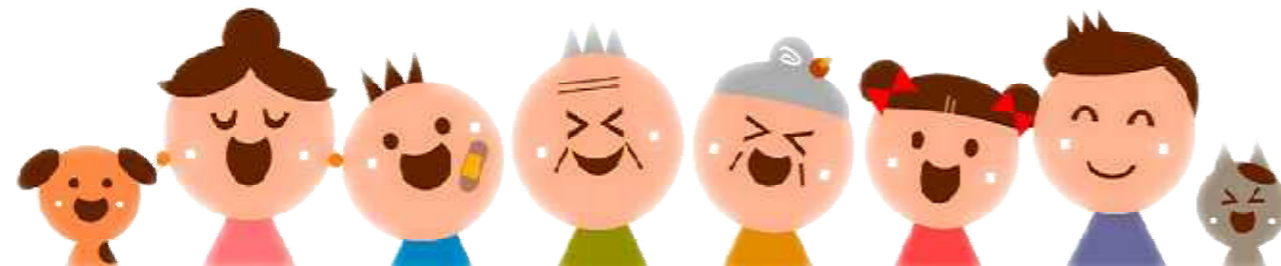


日時 原則 毎月第3金曜日 13:00 ~ 15:00

場所 いきいきセンター 3階「憩いの広場」

お問合せ先 川越町地域包括支援センター
TEL:365-9999

開催日時、場所は都合により変更することがあります。案内チラシを回覧しお知らせしておりますが、詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。



発行：川越町地域包括支援センター
住所：川越町豊田一色314
いきいきセンター内
TEL:365-9999 FAX:365-2940

今から始める・自分でできる

介護予防

～もの忘れ・認知症編～

介護予防
って？

地域包括支援センターでは、「介護予防」に関する取り組みを実施しています。介護予防とは、今できていることを今後も楽しく続けられ、いつまでも自分らしい生活を送るための手立てです。介護予防には、若いうちからの生活習慣病予防や物忘れの悪化予防、足腰を鍛えることなどがあります。その中で今回は「もの忘れ」の悪化予防についてをご紹介します。

誰にでも「もの忘れ」はあるものです。忘れたことを覚えているのは「もの忘れ」、忘れたことも忘れるのが「認知症」であるとよく言われます。認知症は、色々な原因で脳の働きが悪くなり、さまざまな障害がおこることで生活に支障が出ている状態です。

認知症には、アルツハイマー型や脳出血・脳梗塞などによる脳血管性疾患型などのタイプがあります。薬も様々なものが出てきていますが、進行を遅らせる薬が中心で、今のところ根本的に治すための薬はないようです。

認知症
って？

認知症が進み
にくい人は？

ボランティアをしている 趣味で勉強を続けている
生きがいとなる仕事がある 人とのつながりがある
普段は自分で何でもしている（自分で自分の生活を管理している）
いざというときに頼れ、相談できる家族・友人がいる人
などと言われています。

料理・旅行・パソコン・園芸などの趣味の活動
囲碁・将棋・麻雀・トランプなどのゲーム
運動(特にウォーキングなど有酸素運動)
などが有効と言われています。

効果的な
予防方法？

認知症を予防する事業として
「いきいきくらぶ」を開催して
います。詳しくは、右ページを
ご参照ください！



地域型認知症予防事業

いきいきくらぶ

いきいきくらぶって？

左のページでもご紹介したように、地域包括支援センターでは「いきいきくらぶ」という認知症予防事業を開催しています。この事業は「話す」こと・「考える」こと・「身体を動かす」ことで脳を活性化し、認知症を予防することを目的に「料理」と「旅行」の2コースを設け、実施しています。

「料理」は参加者同士の話し合いからオリジナルレシピを考え、考えたレシピを実際に作ってみて試食しています。料理を通じた仲間作りを目指しています。

「旅行」は自分たちで旅先の情報を調べて、計画を立て、実際に出掛けます。仲間として、こういった旅行を続けていくことを目指すコースです。

定期的で開催しており、どちらのコースも少人数ですが、楽しく過ごされています。



興味のある方はぜひご参加ください。



参加者の声：

- ・友達ができる、料理もいろいろ変わったことができました。
- ・みんなと一緒に話ができるので楽しみにしています。
- ・いつも楽しくてとても良いです。
- ・気力があり、生活にたのしみがあります。
- ・人とのつながり、また、話し合いが楽しかった。

...などなど

