

認知症を学び、地域で支えよう

ご存知ですか？`認知症サポーター、

要介護状態になる要因の約15%をしめている認知症。85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれ、誰でも発症する可能性のある病気です。認知症の人が記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果、まわりの人との関係が壊れてしまうことがしばしば見られます。家族が疲れ切ってしまう、共倒れしてしまうことも少なくありません。しかし、周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことができます。そのためには、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を地域で見守り、支え合えることが必要です。認知症について正しい知識を持ち、認知症の人とその家族を見守り、支える人を「認知症サポーター」と呼んでいます。

あなたも`認知症サポーター、になってみませんか

認知症になっても安心して暮らせる町づくりのために、美郷町をはじめ全国で認知症サポーターの育成を行っています。認知症サポーターは「なにか特別なことをする人」ではありません。認知症を正しく理解した、認知症の人への応援者です。そして、それぞれ自分ができる範囲、例えば、友人や家族にその知識を伝える、認知症がある人やその家族の気持ちを理解しようとする、可能な範囲で手助けするなど、ちょっとした気配りをしていたことが活動です。美郷町でも平成21年7月に「認知症サポーター養成講座」を開催し、約150人が参加して認知症への理解を深めました。認知症サポーター養成講座について、詳しくは美郷町地域包括支援センターまでお問い合わせください。
あなたも養成講座を受講し、認知症サポーターの仲間入りしてみませんか。

高齢者の皆さんの権利を守るための活動
お金の管理や一人暮らしの不安について、法的に支援するための相談に応じています。高齢者虐待の早期発見・把握にも努めており、発見した場合は関係機関と連携して対応します。

高齢者の皆さんを支えるための活動
高齢者の方がより暮らしやすい地域にするため、地域の関係機関との連携体制づくりを進めています。

美郷町内には「地域包括支援センター」と3カ所の「在宅介護支援センター」があります。困りごとや悩みごとがある場合は、ぜひご相談ください。

美郷町地域包括支援センター（町福祉保健課地域包括支援班）

土崎字上野乙170-10(役場福祉保健課内) ☎0187(84)4907

千畑在宅介護支援センター

土崎字上野乙6-1(みさと福祉センター内) ☎0187(85)2294

在宅介護支援センター緑泉

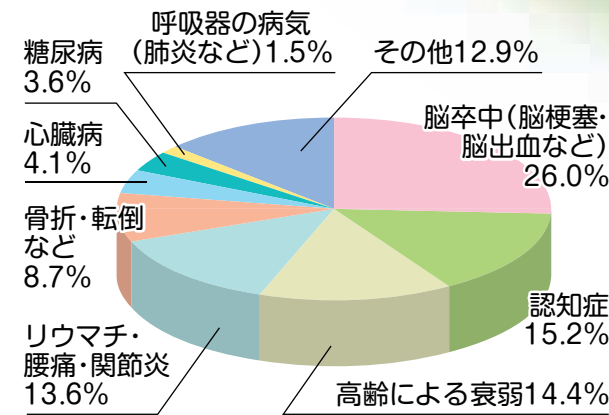
六郷字作山187(ルートピア緑泉内) ☎0187(84)2284

在宅介護支援センター仙南

金沢西根字上糠淵3-2(ルートピア仙南内) ☎0187(87)8011

いつまでもいきいき輝く笑顔のために

実践!「介護予防」



■ 要介護状態になった要因

「知っているますか?」「介護予防」
「いつまでも元気に過ごしたい」これは誰もが願うことです。生きがいや目標を持って活動的に暮らすことで、介護を必要とする状態を未然に防いだり、いまは介護が必要でもできるだけ心身の状態を改善して自分らしくいきいきとした生活を送ろうという取り組みを「介護予防」と言います。

介護が必要になる要因として最も多いのは「脳卒中」です。そのほか認知症や高齢による衰弱、転倒・骨折なども多くなっています。加齢とともに現れる老化や、病気で寝込んだり閉じこもり気味になったりしているうちに全身の機能が低下して

「適度な運動」と「正しい食習慣」
高齢期になると、どうしても「病氣」の予防に目が向きがちになります。しかし、病氣とは異なる、誰にでも訪れる「老化」をいかに遅らせるかということもとても重要です。

「老化」を遅らせるには、「適度な運動」と「正しい食習慣」を心掛けることが大切です。運動と栄養は、どちらが欠けていても効果が発揮されないということが科学的にも認められています。

運動と栄養の目標 TAKE10!(テイクテン)
TAKE10!(テイクテン)とは、高齢者の皆さんが介護が必要な状態にならず、「元気に長生き」するための目標です。「毎日10分間の運動を2、3回しましょう」「毎日10の食品群を食べましょう」の2項目を呼びかけています。

いつまでも元気にいきいきとした毎日を過ごすためには、筋力の衰えを遅らせることが大切です。そのためには、家でひとりでできる手軽な運動を、短時間でも良いので、できるだけ毎日続けることがポイントです。長く続ける秘訣は、「気心の知れた仲間と一緒に楽しく身体を

まうことが関係しています。

「適度な運動」と「正しい食習慣」

「老化」を遅らせるには、「適度な運動」と「正しい食習慣」を心掛けることが大切です。運動と栄養は、どちらが欠けていても効果が発揮されないということが科学的にも認められています。

運動と栄養の目標 TAKE10!(テイクテン)

TAKE10!(テイクテン)とは、高齢者の皆さんが介護が必要な状態にならず、「元気に長生き」するための目標です。「毎日10分間の運動を2、3回しましょう」「毎日10の食品群を食べましょう」の2項目を呼びかけています。

いつまでも元気にいきいきとした毎日を過ごすためには、筋力の衰えを遅らせることが大切です。そのためには、家でひとりでできる手軽な運動を、短時間でも良いので、できるだけ毎日続けることがポイントです。長く続ける秘訣は、「気心の知れた仲間と一緒に楽しく身体を

広報美郷平成23年3月号と一緒に「TAKE10!」の運動プログラムを配布しています。簡単にできる運動ですので、是非お試しください。

TAKE10! 運動プログラム

「地域包括支援センター」を「ご利用ください」
高齢者の皆さんの健康づくりと安心した暮らしを支えるため、「地域包括支援センター」では、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師が一つのチームになり、次のような支援を行っています。

介護予防に関する事業の実施

「介護が必要になることを予防、または先延ばしできる」、「介護状態になっても今の状態を長く維持できる」ことを目指し、介護予防教室などを開催し、健康維持に取り組んでいます。

介護・健康・福祉・医療などの相談

介護保険に関する相談や要介護認定の申請の代行のほか、要支援1または2に認定された方が介護予防サービスを適切に利用できるよう調整を行います。

また、「どこに相談したらいいのかわからない」といった悩みごとなどの相談にも応じています。相談内容をお聞きして、サービス・制度に関する情報提供や関係機関の紹介などの対応を行っています。

いきいきとした高齢期を迎えるため、支えるために一緒に学びませんか

美郷町地域包括支援センターでは、町内会や老人クラブ、職場などに職員が出向き、介護予防出前講座や認知症サポーター養成講座を行っています。

また、心身の機能の低下が心配な方や介護予防について学びたい方などを対象に介護予防教室も行っていきます。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。