

大崎上島町 社協だより

No. 115

2012(平成24)年11月発行

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江5-9
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会(TEL 62-1718)
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



高齢者巡回相談員研修会

寸劇を通して「認知症」を学びました



10月15日(月)木江保健福祉センターで「高齢者巡回相談員研修会」を開催しました。今回は、「物盗られ妄想」に視点をおき、地域包括支援センターの職員による寸劇(名演技!)を通して認知症高齢者の方とどう接したらよいかを勉強しました。

認知症は、脳の細胞が壊れてさまざまな症状が出てきます。まずは、認知症の方が言われる事を否定せずに受け入れてあげること。

そして区長さんや民生委員さんと連携をとりながら専門機関につないでいくことが大切です。



※ 高齢者巡回相談員さんには、高齢者世帯の方が、いつまでも地域で憩いと安らぎのある生活が送れるように、地域での声かけ運動を目的に、必要なお宅を巡回訪問していただいております。

24年度 介護予防教室(前期)終了

— 継続は力なり —

今回は、6月4日から10月1日までの4か月にわたり、足元いきいき健口教室（運動機能向上と口腔機能向上、そして栄養指導も含めた複合プログラム）を15回行いました。

初回で行った体力測定を参考に、作業療法士さんに立ててもらった個人個人にあった運動メニューを日課とし、少しずつでも継続することによって、ほとんどの方に機能向上の効果があったことが最終回の体力測定で判りました。

また日頃、歯科受診をされることのない方も、歯科衛生士さんに診てもらってお口の健康を見直すことができたと喜ばれていました。



その調子！
足を大きく出して



はい、ちょっとみせてください。
まだ自分の歯が残ってますね。
噛めるようになりますよ。

私達もなかなかのものでしょ！
とても美味しかったから
またやりたいわ



今日の献立

さんまの蒲焼丼
夏野菜の炒め甘酢浸し
しめじ入りかきたま汁

足元いきいき教室にお誘いを
うけ、1回2回と運動の回数を重
ねていくうちに、膝の痛みだけで
なく、体全体に効果がある事がわ
かりました。参加できたことを感
謝しています。

最終日には
みんなで記念撮影
もう会えんと思うと
さみしいねえ・・・



教室に参加して、からだ慣らし体操や
口腔ケアの指導など、いつも優しく笑顔
でサポートして頂きました。お陰で自分
なりに頑張ることができました。

認知症を予防していきいき人生

～ “幸福脳” が認知症を予防する？～



「将来認知症になるかもしれない」と、不安に思うことがありますか？

ある=75.1%

(平成22年に内閣府が行った調査)

この結果から分かるように、かなり多くの方が、将来認知症になるかもしれないことを不安に思っています。しかし、アルツハイマー型認知症に特徴的な病理学的変化（脳内の萎縮や特定のたんぱく質の異常蓄積）を持っていても、発病しないことがあるそうです。

その良い例が、双子の姉妹「きんさん・ぎんさん」の「ぎんさん」です。たしかに、ぎんさんは亡くなるまでしっかりされていました。

高知大学名誉教授の森 惟明（もり これあき）先生は、ぎんさんに認知症が発病しなかったのは、“幸福脳”によって発症が抑えられたからではないか、と推測されています。

“幸福脳” とは →

「生きがい(夢・希望)と人生の目標がもてる」状態です。

さて、あなたの「夢」「希望」「生きがい」「やりがい」は何でしょうか。「生きがい」と「人生の目標」を持っている人は、認知症の症状が出にくかったり、たとえ症状が出たとしても悪化しにくいとのことなのです。

さらに、認知症を自分で防ぐ方法として、次の9つのことに気をつけるようにしましょう。

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 高血圧の予防・改善 | 5 禁煙 |
| 2 高コレステロールの予防・改善 | 6 適性飲酒 |
| 3 糖尿病の予防・改善 | 7 過度なダイエットをしない |
| 4 アテローム性動脈硬化症の予防・改善 | 8 運動をする |

《相談窓口・問い合わせ》



大崎上島町地域包括支援センター (担当: 谷本 小松 田原)

大崎上島町木江5-9 (木江保健福祉センター内) ☎67-0022

ご寄付 ありがとうございます

お寄せいただいたご寄付は、福祉のまちづくり推進のため、有効に活用させていただきます。

【平成24年10月11日～11月7日お申し出分】

【香典返し】

- ・東野 高田 宏昭 様 (故父 一夫 様)
- ・ " 橋本久仁雄 様 (故義母 和田早苗 様)
- ・中野 木下 和弘 様 (故姉 千歳 様)
- ・ " 岡田 敏也 様 (故父 利美 様)
- ・大串 山岡 一成 様 (故母 小美恵 様)
- ・木江 浜田 幸造 様 (故母 リツエ 様)
- ・ " 望月 康子 様 (故夫 徹 様)

【香典返し】

- ・明石 高橋 哲朗 様 (故父 顕則 様)
- ・ " 山竹 徹 様 (故父 春次 様)
- ・ " 濱田 泉 様 (故父 愛勢 様)

【一般寄付】

- ・木江 岡野 栄子 様
(故姉 坂田喜久恵様の生前のお礼)
- ・匿名 (4名様)

お知らせ

～12月定例会のご案内～

介護者家族会



介護されている方ならどなたでも参加できます

“定例会”は知恵の宝庫
介護者の悩みに応えます

日時 平成24年12月14日(金)
午前10時～11時30分
場所 大崎老人福祉センター
2階集会室



第8回 大崎上島町グラウンド・ゴルフ大会

10月31日(水)、少し肌寒いながらも、秋晴れの気持ちの良い天気のもと、老人クラブ連合会の主催でグラウンド・ゴルフ大会が行われました。成績は以下のとおりです。

団体成績

優勝：厚年A

準優勝：若老会

3位：原下6友会

個人成績

優勝：竹本 一也さん

準優勝：柏木 孜さん

3位：波多野 智也さん

老人クラブ連合会



～大崎支所でのフェリー切符販売について～

フェリー切符のご購入はできるだけ月・水・金をご利用ください。
大崎支所では、12月から、火・木の12:00～13:00の間は
フェリー乗船券の販売をいたしません。

ご迷惑をお掛けいたしますがご協力お願いします。

