

大崎上島町 社協だより

No.150

2015(平成27)年10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 0846-62-1718)
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



～介護予防事業～

介護予防教室

足元いきいき健口教室



6月1日から開催された、「足元いきいき健口教室」が、9月14日に修了しました。

4か月の間、各自が立てた目標に向かって、楽しく取り組むことができました。



介護予防教室は年2回(前期・後期)各15回シリーズで、毎週月曜日に開催しています。いつまでも元気に過ごせるように筋力運動などを取り入れた体操で体づくりを中心に、口腔指導・栄養指導も行っています。

継続して運動することで、ロコモティブシンドロームの予防ができます。

⇒裏面へつづく



*ロコモティブシンドロームとは

骨や関節、筋肉などが衰えて、「立つ」・「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうことです。また、その危険性が高い状態のことです。

～介護予防事業～

健康チェック



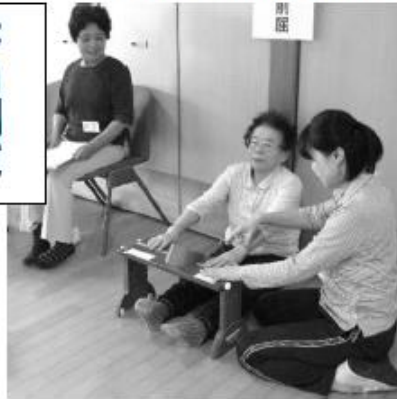
看護師さんによる健康チェック



作業療法士さんから運動の個人指導を受けます。



体力測定



まずは体力測定で体力をチェック

運動指導

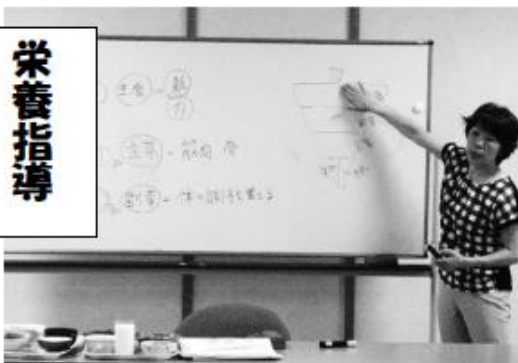


しんどいけど、みんなで運動すると楽しいわ



手足の筋力運動を中心に全員で体操を行います。

栄養指導



みんなで分担して調理実習。みなさん手際が良く、あっという間に美味しいご飯の出来上がり。

口腔指導



教室を終了して…

- ・「体が少し軽くなったような気がします。」
- ・「楽しみに参加しました。元気が出ますし、大変良かったです。」などの感想を頂きました。

教室が終了しても、日々の運動習慣を続け、地域のサロンや活動にも参加することで、いつまでも自分の足で歩き、自分らしく生活し続けることが出来ますように…。

うつ病 大丈夫ですか？(その1)

うつ病は、15人に1人が生涯のうち1回は経験すると言われています。性別では、男性よりも女性がかかりやすく、かかりやすい年齢は、20歳代と40代以降の初老期・高齢期です。

今回は、初老期・高齢期のうつ病をお伝えします。高齢期のうつ病は、退職後の「荷下ろし感」、これまで自分が担っていた「役割」が無くなったり、親しい人が亡くなられたりする「喪失感」を体験する機会が増えてくることから、うつになりやすいと言われています。また、高齢者では、身体の病気に伴ううつ病が最も多く、病気になったショックによるもの、身体の病気に誘発されたもの、身体の病気の症状としてのもの、痛みどめ、血圧を下げる薬、抗がん剤、ステロイド剤などの一部の薬の副作用でうつになる場合もあります。高齢者のうつ病の特徴は、「ゆううつさ」「落ち込む」「やる気が出ない」などのうつ症状が乏しいため家族も気づきにくいそうです。

なお、認知症の初期症状とも間違われやすく、認知症とうつ病が同時に起きていることもあります。最後に、うつ病と認知症の違いの表を載せておきますので参考にしてください。

【高齢者のうつ病と認知症の違い】

	うつ病	認知症
症状の現れ方	急に現れることが多い	徐々に現れる
ゆううつな気分	強い	うつほどは強くない
自責の念	強い	弱い
不安感	強い	そんなに強くない
記憶の障害に対する本人のとらえ方	実際より記憶障害が重いように言う。	実際より記憶障害が軽いように言う。
見当識障害（日時・季節・場所・人がわからなくなる）	ない、あっても軽度で動揺する。	ある
夜間の悪化	少ない	あることが多い

《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：藤原 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した

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27年9月11日～平成27年10月6日お申し出分】

【香典返し】

- ・木江 相田 ヤス子様 (故夫 英夫 様)
- ・沖浦 鳥濱 健一 様 (故母 マツエ様)
- ・中野 森岡 幸春 様 (故妹 重松昭子 様)
- ・木江 高本 学 様 (故母 守江 様)
- ・中野 沖本 洋行 様 (故父 市司 様)
- ・中野 近下 英二 様 (故母 マサ子様)
- ・沖浦 神本 満也 様 (故母 文江 様)
- ・明石 山口 愛子 様 (故母 セツ子様)
- ・東野 竹田 弘子 様 (故夫 悦三 様)

【香典返し】

- ・中野 有田 公敬 様 (故父 春夫 様)
- ・中野 西田 茂 様 (故母 トミエ様)

【生前のお礼】

- ・東野 福本 正敬 様 (故母 シズエ様)

【一般寄付】

- ・東野 渡辺 茂 様 (外出支援のお礼)
- ・匿名 (6名様)

【物品寄付】

- ・大串 大成 末子 様 (ポータブルトイレ・新品)

おしらせ

障がい者リハビリセンターおりづる
出前スポーツ教室

【屋内グラウンドゴルフ】

日時 平成27年10月27日(火)
午前10時30～12時30分

場所 中電ふれあいホール

申込先 社協本所 ☎62-1718
役場福祉課 ☎62-0301

介護者家族会

～11月はリフレッシュ交流です～

日時 平成27年11月13日(金)

場所 たけはら町並み保存地区ノ道の
駅たけはらノグリーンスカイホ
テル竹原

内容 「リフレッシュ交流」

対象者 在宅で介護をされている方

※詳しくは、回覧版をごらんください。

認知症の人と家族の会

～11月定例会のご案内～

日時 平成27年11月27日(金)
午前9時30分～11時30分

場所 大崎上島開発総合センター
研修室1

内容 「元気がなく、引きこもりにな
ったときの症状」

対象者 認知症状がある方、在宅で介護
をされている方

ふくし相談会

& ぐらしの相談会



日時 平成27年11月10日(火)
午後1時30分～2時30分(受付)

場所 東野保健福祉センター

内容 介護保険の利用・内容や生活費
など福祉に関する相談

対象者 大崎上島町にお住いの方