

地域活動のご紹介

清水沢団地町内会を取材しました

7月



「健康講話と交流とお茶っこのつどい」

東北財務局の方を講師にお招きし、〇×クイズや寸劇を交えながら特殊詐欺についてお話しいただきました。



来月以降も2月まで毎月予定しています。

次回は9月17日(水)10:00～ 清水沢団地集会所 「楽しく身体を動かそう&レク」

町内の皆様はぜひ、お誘い合わせてご参加ください。

8月



保健センターの保健師さんを講師に迎え、熱中症や食中毒、感染症など季節の話をしていただいた後、ストレッチで身体をほぐしました。

「知っておきたい認知症」Vol.9



9月21日は「認知症の日」(世界アルツハイマーデー)

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されたことにより、2024年から毎年9月が「認知症月間」、9月21日が「認知症の日」と定められました。

塩竈市では、認知症月間にちなんで9月30日に「認知症普及啓発講演会」(右側チラシ)を開催します。詳しくは、塩竈市高齢福祉課地域支援係、または各地域包括支援センターまでお問い合わせください。

塩竈市 認知症普及啓発講演会

9/30(火) 会場: ふれあいエスパ塩竈 (エスパホール)
13時30分～15時(13時開場)

講師: 阿部 育実 氏(坂巻合病院 認知症看護認定看護師)
認知症当事者、ご家族の方
内容: 認知症当事者やそのご家族、認知症専門看護師による講話
塩竈市の取り組み紹介

もしも家族が? 自分が?
認知症のはじまりを考える

西部包括
9月・10月の予定

《認知症サポーター養成講座》

受講希望の方は、ご希望の日程で調整いたしますので、西部包括支援センターまでご連絡ください。

《昔語りの会》

9月17日(水)14:00～15:00
「お茶のみおしゃべり会」
10月15日(水)13:30～15:30
「おでかけ」



※開催場所は西部包括支援センターです。

保健師便り「認知機能を鍛えてフレイル予防」

2024年から、9月は「認知症月間」と定められています。認知症についての関心や理解を深めるために制定されました。認知症は今後さらに増えることが予想されており、「自分もなるのではないかと心配されている方も多いと思います。認知機能の低下はフレイルに大きく関わっています。特に軽度認知障害（MCI）と身体的フレイルは互いに影響し合います。この合併状態を**コグニティブフレイル**といい、要介護状態になりやすいとされています。コグニティブフレイルは対策を取ることで健康な状態に戻ることができます。

やってみよう！ フレイル予防

①足踏み運動

- ・足を出来るだけ上げ、腕を大きく振って体が少し温かくなるくらい動きます。
- ・ふらつきや不安がある場合は椅子に座って行ってください。

※腕や足をぶつけないよう、周りに気を付けてください。

②脳トレ

- 100から7ずつ引き算する。(100,93……)
- 3文字以上の言葉でしりとりをする。



①と②を同時に行います。
体と脳が一緒に活性化することが大切です。

家族や友人と一緒にやる時はウォーキングがおすすめです。正しい答えを出すことが目的ではないので、間違っても気にしないで大丈夫です！

保健師 船木迫由紀

みんなの福祉コーナー ～認知症ドライバー問題について～



Aさんは80代の一人暮らし女性です。

認知症が疑われる症状が出ていますが、本人は頑なに認めようとはしません。半年前から車の擦り傷が目立つようになり、近所の人からも自宅のガレージにぶつけているところを目撃され心配の声が聞かれます。

娘さんが「運転を止めたら」という話をしたところ、本人は「なんで止めなきゃいけないの！」と怒ってしまいました。

医療機関の受診を勧めても「私は認知症でない」と拒否しています。

本人に認知症の症状がみられる場合は、本人に運転免許を自主返納するよう理解を求める必要があります。

しかし、移動が困難になってきている高齢期は、車の便利さは手放しがたいものです。

また、認知症で、車を運転してはいけないということも受け入れがたいかもしれません。

なるべく車に乗る機会を少なくすることで、事故のリスクを回避しつつ、本人に納得してもらうよう働きかけていくことが必要になります。