

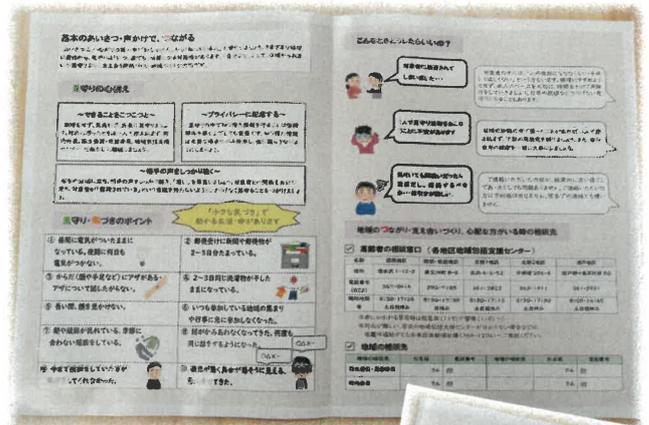
## 地域活動のご紹介 第2層協議体

今年度最後の第2層協議体を開催し、最近の地域について情報交換を行いました。

市内の協議体メンバーでの話し合いから、「つながり・見守り・気づきのポイントガイドブック」が生まれました。

地域での見守り活動の際にご活用いただけると幸いです。

必要な方、ご興味のある方は西部包括支援センターまでお問合せ下さい。



### 西部包括 3月・4月の予定

#### 《昔語りの会》

3月18日(水) 14:00~15:00  
「お茶会」(次年度予定)  
4月「お花見」予定  
日程は開花具合により調整

### 《認知症サポーター養成講座》



認知症を知り、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのため、「認知症サポーター」になりませんか？

内容は、認知症についての知識、認知症の予防、認知症の方への対応など90分の講座となります。町内会で、サークルで、ご近所の仲良しグループなどで、ご希望の日程で調整いたしますので、受講希望の方は、西部地区地域包括支援センターまでご連絡ください。

# ～認知症について知ろう～



## 認知症予防～運動について～

運動は、認知機能の低下に影響を与える「うつ症状」を減らしたり、「睡眠」を良好にしたりする効果が期待されています。

運動の例として、散歩などがあげられます。また、買い物など日常生活の中で、積極的に歩いて移動することも運動につながります。

認知症予防の1つとして、「コグニサイズ」があります。頭と体を同時に動かすことで、心身の機能を向上させます。

例) ・足踏みをしながら簡単な計算を行う

・体を動かしながらしりとりをする 等

運動をすることで気分転換や気持ちが明るくなることにつながります。

日々の習慣にぜひ運動を取り入れてみてください。



キャラバンメイト・社会福祉士 佐藤帆乃佳

## みんなの福祉コーナー

### ～老々介護～



老々介護とは、老人が老人を介護すること。介護する人とされる人がどちらも65歳以上の高齢者となる状況です。

N子さん(91歳)は、息子のS男さん(68歳)と2人暮らしです。N子さんの夫は、8年前に他界。S男さんは結婚歴がなく、ずっと自宅で生活していました。家事のほとんどは、N子さんがしていました。

ある日、N子さんは転倒し、骨折。介護が必要になりました。介護も、家事の経験もないS男さんにとって荷が重い生活で、3か月後、S男さんは体調をくずしてしまいました。

S男さんは主治医に生活の状態を相談したところ、地域包括支援センターを紹介され、N子さんは介護サービスを利用することとなりました。その後、N子さんの食事や入浴、身の周りのことはホームヘルパーに任せています。

主治医に相談したことで、共倒れが防げました。

