

認知症予防

新規

「脳と身体の健康づくり事業」がスタート！

認知症はいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために、生活に支障が出てくる脳の病気です。加齢に伴うものが一番の要因で、誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

本市でも要介護(要支援)認定者(平成28年度末現在で約3千人)の中で、認知症機能の低下が見られる方が6割弱となっています。

そこで市では、今年度から新たな取り組みとして、認知症予防・閉じこもり予防を目的とした「脳と身体の健康づくり事業」をスタートしました。浦戸地区では7月からすでにスタートしており、9月から災害公営住宅集会所などでも始まります。

☎長寿社会課地域支援係 ☎364-1204

取り組み① 普及啓発

高齢者の心と身体の健康について理解を深めるためのセミナー
「川島隆太教授のいきいき脳体操セミナー in 塩竈」

8月6日(日)遊ホールで、川島隆太教授の「スマート・エイジングと脳の鍛え方」の講演やいきいき脳体操の体験、認知症高齢者のドキュメンタリー映画の上映がされました。個人でできる脳の鍛え方について学び、認知症の理解を深めました。

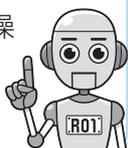


取り組み② 認知症予防の取り組み

脳と身体の健康づくり教室&多世代健康サロン (参加無料)

健康づくり教室:全12回(9月~11月)

- ヒト型ロボットが進行する「いきいき脳体操」
- タブレット端末を用いた脳トレ体操
- 介護予防体操など



多世代健康サロン:おおむね24回(9月~平成30年2月)

- 脳トレブース
- 体操・レクリエーションブース
- 創作活動・カフェブース



~浦戸地区では7月から健康づくり教室をスタート~



<参加者の声>

「初めてタブレットに触ったけど、このゲーム面白い！」
ヒト型ロボットの進行は、会場を和やかにしてくれ、自然と笑いが生まれます。皆さん楽しく脳を活性化しています。

~9月から市内災害公営住宅の集会所などで開始~

健康づくり教室に参加希望の方は、長寿社会課地域支援係まで電話で問い合わせください。
サロンの参加は随時可能。年代問わずどなたでも参加できます。直接会場へお越しください。

伊保石住宅

とき 9/5~2/27
毎週(火)
10:00~12:00
ところ 伊保石清水沢
一区第二集会所

錦町・錦町東住宅

とき 9/1~3/2
毎週(金)
10:00~12:00
ところ 錦町住宅集会所

清水沢東住宅

とき 9/5~2/27
毎週(火)
13:30~15:30
ところ 清水沢東住宅
集会所

北浜住宅

とき 9/20~2/28
毎週(水)
13:30~15:30
ところ 保健センター

だれでも気軽に立ち寄れる場所



しゃべり場 壺休庵 お茶を飲みながら気軽に相談できます。出入り自由

と き 毎月第2(水)13:30~15:30

※9月は12日開催 **内容** 運動と認知症予防

ところ 壺番館1階まちカフェ竹下園 **参加費** 300円

☎長寿社会課 ☎364-1204または各地区の地域包括支援センター

NINCHISYO CAFE ハートサロン

と き 毎月第4(月)13:30~15:00

ところ 特別養護老人ホームこころの樹 ☎ ☎353-5919

メニュー 50円(コーヒーまたはお茶) ※飲む方のみ

7月から認知症カフェを始めました。時には“歌”い 時には“笑”い、楽しいひとときを過ごしましょう。もの忘れで悩んでいる方やご家族の方、地域の方、どなたでも参加できます。気軽にお越しください。



ハートサロンスタッフの皆さん

介護者の方が安心して話せる場所

認知症家族とのふれあい広場 オレンジリングメイト

と き 毎月第3(水)13:30~15:30

※9月は20日開催 **内容** 認知症サポーター養成講座

ところ 壺番館5階和室

※日程など変更の場合あり。広報しおがま(お知らせ)で確認ください。

参加費 100円(お菓子代) 飲み物は各自持参 ※申込不要

内容 参加者同士の交流・情報交換、施設紹介など

☎長寿社会課 ☎364-1204または各地区の地域包括支援センター



— こんな方が参加しています —

- ①認知症のご家族を介護している方
- ②介護経験がある方
- ③自身の認知症が心配な方
- ④認知症に関心がある方
- ⑤認知症の方の支援に関わりたい方

シニアのための美術館プログラム

かんたん！便利！

ダンベルづくり講座



気に入った素材や柄を選び、あなたの個性を生かした布製ダンベルを作ります。

効果的な使い方も学び、日々の健康と体力づくりに役立てましょう。

と き 9月15日(金) 10:00~12:00

ところ 塩竈市杉村惇美術館講習室

対象 市内在住おおむね60歳以上

定員 15人程度(先着順)

参加費 無料

申込 電話または直接窓口で

問・申込 塩竈市杉村惇美術館 ☎362-2555

地域でのさりげない見守りと優しい声かけ

認知症サポーター養成講座 実施中

認知症について正しく理解し、地域でのさりげない見守りと優しい声かけをしてくださる応援者(認知症サポーター)を養成する講座です。



マスコットキャラクター ロバ隊長「さくらちゃん」

H29年6月末で4,167人のサポーターが誕生しています。認知症サポーター養成講座(90分程度)を受講した方には、サポーターの証である「オレンジリング」を渡しています。

※5人以上の参加で出前講座を受け付けます。長寿社会課まで申し込みください



認知症サポーター養成講座を受講した市内の店舗・企業は「認知症にやさしいサポーター店」として登録しています。

サポーター店には、左図のステッカーが貼られています。