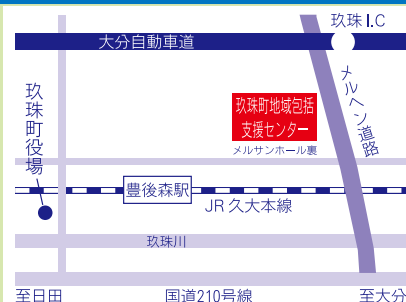


ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL (0973) 72-7154
(老人福祉センター内)



介護を必要としない生活のために

○廃用症候群について

体を動かさない状態が続くことによって、身心の機能が低下して動けななることを「**廃用症候群**」といいます。「廃用症候群」のことを、生活不活発病ともいいます。

安静による筋力低下は、1週目で**20%**、
2週目で**40%**、3週目で**60%**にも及ぶ
といわれています。

「廃用症候群」になってしまった方は、骨がもろくなったり転びやすかったりするので、要支援（介護）状態になる危険性が高まります。

「**廃用症候群**」を防ぐためには、体を動かすことが重要です。
「**体を動かす**」ことは、要支援（介護）状態になることを予防するためには、とても大切です。



参考：内閣府大臣官房政府広報室ホームページを一部改変

介護予防のための各種取り組み

①地域版いきいき 元気教室

元気で自立した生活を続けていくために、閉じこもり予防のための交流や機能向上（運動、栄養、口腔）のための助言や指導を各自治会館で行ないます。
(各地区週1回、送迎付き)

②いきいき元気教室

元気で自立した生活を続けていくために、閉じこもり予防のための交流を、玖珠町老人福祉センターで行ないます。
(週2回)

③男性ふれあい広場

男性を対象に作品作りや料理教室を行なうことで、閉じこもり予防や生きがいづくりに取り組む活動を玖珠町老人福祉センターで行ないます。
(月1回)

④いきいきサロン

自治会の公民館等で気軽に集まり、ふれあいを通じて生きがいづくりや仲間作りの輪を広げる活動を行ないます。
(月1回)

※ その他

この他にも要支援認定を受けた方や事業対象者の方の事業もご紹介します。詳しくは、地域包括支援センター（☎72-7154）までご連絡ください。

◇認知症サポーター養成講座◇



認知症サポーターとは

何か特別なことをする人ではありません。

- 認知症について正しい知識と理解を持ち、地域や職場などで、認知症の人やその家族に対して、できる範囲での手助けをする人のことです。



認知症サポーターが増えることは、認知症高齢者だけでなく、障がいを持った方や、子どもや女性などにも“やさしい地域づくり”の第一歩になります。



認知症サポーター養成講座とは

- テキストやDVDを使った、60～90分の講義です。
- 認知症についてや、接し方のポイント、認知症の予防など、基礎的なことを学びます。
- 自治会、サロン、学校、公的機関、企業、有志の集まりなどに、講師を無料で派遣します。



認知症サポーター養成講座の申込みは？

- 申し込み、問い合わせ：玖珠町地域包括支援センター（☎72-7154）です。
- 玖珠町に在住、在勤、在学の方を中心に、少人数でも受け付けています。
- 費用、教材は無料です。小学生・中学生向けのテキストもあります。



認知症は、誰もがなる可能性のある、身近な病気です。

♡みんながサポーターになり、住みよい玖珠町をつくりましょう♡

認知症サポーター
キャラバンのマスコット
「ロバ隊長」

あなたのお悩み聞かせてください

相談窓口を是非ご利用ください

相談内容の秘密保持は厳守します。

お聞きした内容は、支援にあたり、相談者の了解を得て関係機関で共有することがありますが、関係のない第三者に漏らすことは致しません。



地域包括支援センターでは、高齢者の方が安心して暮らせるように、様々な相談をすべて受け止め、その内容に併せて、適切な機関やサービスに繋いで悩みを解消していくお手伝いをします。

「介護保険のサービスを利用したいけど、どうしていいかわからん。」「あそこの家のおばあちゃんが気になる。」「認知症の家族の世話をどうしよう？」など、どのような内容でもお気軽にご相談ください。

私たちが皆さんのお話を詳しく聞かせていただき、一緒に寄り添いながら支援していきます。

一人で悩まず、いつでもお気軽にご連絡ください！