

あなたのまちの相談所

中部地域包括支援センターだより②

令和元年 12月発行

江南中部地域包括支援センターです♪

～お互いさまのまちづくりを進めています～

介護予防や認知症、介護保険の利用などの相談が増えています。国はこの超高齢社会の対策として「地域包括ケアシステムの構築」を進めています。その一つが「お互いさま」のまちづくりです。例えば、インフルエンザにかかって動けなくなった時「助けて!」と言える相手はいますか?逆に困っているご近所の方を早めに見つけることができる関係にありますか?「古き良き時代」のご近所関係が再びこの超高齢社会で必要とされてきているんですね。

お互い元気で!



マスコットキャラクター
江南五郎じいさん

知ったク!

将来に備える～フレイル予防～

「フレイル」という言葉をご存知ですか?フレイルとは、「加齢により心身状態が低下して介護が必要になる一歩手前の状態である一方、対策することで改善できる状態」です。フレイルが進行すると寝たきりや認知症になるリスクが高くなるそうです。では、どんな状態がフレイル状態なのでしょう。

1. **体重減少**…半年間に2～3キロの体重減少
 2. **主観的疲労感**…わけもなく疲れる感じがする
 3. **日常生活活動量の減少**…軽い運動や体操もしていない
 4. **身体能力(歩行速度)の減弱**…横断歩道を青信号の間に渡りきれない
 5. **筋力の低下**…利き手の握力が男性 26 kg・女性 18 kg 未満
- ※1つ該当すればフレイル手前、3つ以上だとフレイル状態です

筋力低下は40代から始まっているじゃよ!子育て世代や働き盛りの人たちも、知ったクじゃ!

フレイルの評価基準(Friedら)



応援しています!

お互いさまのまちづくり 住民の方による取り組みの ご紹介

～山尻町の運動教室～

<はじまるきっかけ>

平成30年8月、老人クラブの役員会で「健康体操をしたい」と意見が出ました

<準備の期間>

平成30年10月に江南市の「運動の講師派遣事業」に申し込み、区でチラシを作って回覧して参加者を募集しました
平成31年3月、講師と顔合わせをしました

<いよいよはじまり!>

平成31年4月、山尻公会堂に28の方が集まり、教室が始まりました。「いすヨガ」といって、ゆっくり呼吸をしながら自分のペースで体を動かします。顔ヨガや脳トレーニングもメニューにあり、介護予防と認知症予防にも効果的!

<現在>

市から講師が無料で派遣されるのは6カ月間です。今は月謝(1か月500円)制で引き続き「いすヨガ」の先生を招いてみんなで楽しく運動は続いています。山尻地区の方対象、毎週水曜日14時～15時。歩いて行ける距離にこうした運動の場があるって素敵です♡皆さんの地区でもぜひ!お手伝いさせてください!

フレイル手前やフレイル状態だった方は早く分かってラッキーでした!なぜならフレイルは対策することで改善できる状態でもあるからです。ポイントは3つ!①栄養(食とお口の健康) ②身体活動(運動など) ③社会参加(仕事や趣味、役員やボランティア活動)です。将来、介護が必要な状態にならないために、今のうちに生活を見直してみませんか?

知ってほしい!

認知症地域支援推進員からのお話

認知症の情報コーナー

～大丈夫、みんなで支える認知症～

～認知症の相談は認知症地域支援推進員(51-3322)まで～

あなたのそれは、もの忘れ?それとも記憶障害? 身近な病気認知症②

「最近ようもの忘れするわ～」と口にしていませんか?実はその忘れる現象は、年齢的なもの忘れと認知機能の低下による「記憶障害」の二つに分けられるのです

加齢に伴うもの忘れ

- ① 体験の一部を忘れる
…昨日の夕飯何食べたっけ?
- ② 目の前にいる人の名前が思い出せない
…友達の名前、なんだったっけ?
- ③ 約束したことを忘れてしまった
…今日、友達とランチに行く約束だったのに忘れていた

※ヒントがあると思い出せるのが特徴です

認知症による記憶障害

- ① 体験のすべてを忘れる
…昨日の夕飯は食べた覚えがない!
- ② 目の前にいる友達がわからない
…この人、誰だろう?
- ③ 約束した覚えがない
…友達とランチに行く約束なんて、した覚えが全くない!
※ヒントがあっても思い出せないのが特徴です

自分の身の覚えのないことを事実としてつきつけられると、どんな気持ちになるのかな…

認知症サポーター養成講座開催地区を募集しています!

～認知症の出前講座のお知らせです～

認知症の病気・本人や家族の理解、対応方法、予防方法などをクイズや劇、電子紙芝居などを使って楽しく学ぶプログラムとなっています。若年性認知症や認知症は、自分や自分の家族がいつまでもおかしくない病気です。皆さんの地区でも開催しませんか?

詳しくは、地域包括支援センター(51-3322)までお問い合わせください!

チャレンジ☆認知症予防 ② ～睡眠をきちんととろう!～

睡眠不足だとうっかりミスが増えたり、集中力が落ちたりしませんか?睡眠は脳の働きに大きく影響しているのがわかります。睡眠中にわたしたちの脳は老廃物を排出しているそうです。アルツハイマー型認知症の発症に関与している有害物質もしかり。アルツハイマー型認知症の発症に関与している老廃物の蓄積は発症の20年以上前から始まっているといわれています。「まだ若いから大丈夫!」ではなく、若いうちから睡眠時間を確保する規則正しい生活を心がけたいものです。

発行元：介護(予防)の相談窓口 江南中部地域包括支援センター
高屋町大松原 137 番地 江南厚生病院外来2階
TEL：51-3322 FAX：51-3323
Mail：chu-houkatsu@konan.jaaikosei.or.jp

