



中部地域包括支援センターだより⑥

令和5年5月発行

応援しています！

江南中部地域包括支援センターです♪

新型コロナウイルスが5類扱いとなり、少しずつ日常の生活に戻ってきましたが、みなさん、お元気でしたか？
「久しぶりに友達に会えた!」「入所した家族にやっと面会できた!」「体が弱ってしまった」「会えないことで縁が遠のいた」など、嬉しいことがあったり、残念なことが続いたり。それは、改めて友達や家族と直接会うこと、外に出て身体を動かすことの大切さに気づくことができた、とも言えます。その気づきをこれからの生活に活かしたいですね!

コロナの影響で身体が弱った、もの忘れが増えた、などの相談が増えています!



どうすれば
いいんじゃ～?



～ 健康の手始めに ～

- 1日1回は外に出よう!
外気や陽に当たって心と身体の
栄養補給
- 挨拶に加えて何か一言!
脳とコミュニケーションが活発に
- 目指そう、1日7000歩!
身体を動かすのが楽になる

近所の人で集まって、気軽に運動できる場所が新たに誕生しました!
～高屋町なかやしき体操教室～

☆はじまるきっかけ

老人クラブ常盤会から「家で運動するのは難しい、みんなで定期的に運動したい」との声があがりましたが、コロナ禍となり、一旦立ち消えとなりました。しかしコロナ禍が長引く中、会長さんが一念発起。町内会役員さんたちの協力を得て、中屋舗区の住人なら誰でも参加できる運動教室を作ることになりました。

☆いよいよオープン

令和4年9月から半年間、市から無料で講師を派遣してもらって、イスヨガが始まりました。イスヨガは誰でも気軽に体力づくりと気分転換ができる運動です。

☆現在の活動状況

第2・4火曜日
11時10分～12時10分
中屋舗公会堂にて
1回 200円(6か月一括払)
問合せ:村松さん 53-5127

「みんなが生き生き!若返って
いってます!ぜひ長く続けたい」
と窓口の村松さんは言います。
興味がある中屋舗区の方は、参加
してみませんか?

「うちの地区でもやれたらいい
な」と思う方は地域包括支援セン
ター(51-3322)までご連絡
ください

ウラも見てね

知ってほしい!

認知症の情報コーナー

江南市認知症見守りネットワークスローガン
～大丈夫、みんなで支える認知症～

2年後の2025年、65歳以上の5人に一人が認知症と言われています

認知症の相談が年々増えています。長生きすればするほど、認知症になる確率も高くなります。認知症は、誰がなってもおかしくない、身近な病気なのです。

「認知症になったら、どうなるの？」

「一人暮らしてできなくなる?」「仕事場に知られたら解雇されてしまうのでは?」「何もかも分からなくなるんじゃないか?」など、不安な気持ちでいっぱいになると思います。でも、進行予防に取り組むこと、生活環境を整えて行くことで今の生活をできる限り長く続けることができることも多いです。実際、まわりの人の協力を得ながら仕事を続けている方や一人暮らしを続けている方もおみえになります。

「私はまだ若いから、大丈夫?」

2018年時点で18歳から64歳の人口の10万人あたり50.9人、日本で3万5700人が若年性認知症とのデータがあります。若い方は、受診・発見が遅れる傾向にあります。不安な出来事がある場合は、まずはお相談ください。必ず秘密は守ります。

「認知症になったら、同僚や友達は離れて行く?」

「もし、身近な人が認知症になったら、あなたはどうしますか?」この質問をすると多くの方は「別に今までと変わらないよ」と言います。皆さんはいかがですか?友達が認知症になっても、案外、重要な問題ではなく、むしろ「何かできることはないかな?」と、自分がその人のためにできることを考えるのではないのでしょうか。

これからも、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるような「まちづくり」と「認知症の予防」に向けて、**皆さんといっしょ**に取り組みたいですと思っています。



認知症に関する出前講座の依頼や相談があったら、ご連絡ください

連絡先: 認知症地域支援推進員 大森 TEL51-3322

※年齢問わず、認知症全般についての相談窓口担当です



発行: 高齢者や認知症の総合相談窓口 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 ホームページもご覧ください→

