



平成29年5月(2017年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会

〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878

## 平成29年5月の行事予定

### 平成29年度第2回(5月)まちかど喫茶

《日時》 5月25日(木) 午前11時～午後3時

《場所》 三箇自治会館(三箇4丁目1-5) **ご来店をお待ちしています**

《サロンの内容》

★お茶、コーヒーなどを飲みながらの「語らいや交流」

★お楽しみコーナー(午後1時～午後2時)

ゲーム大会「スーパーボールすくい」



最初からでなくても、都合のよい時間にきていただいても結構です

### 《お知らせ》

★お弁当は用意していませんので、必要な方は各々持参してください。

(おにぎり程度の軽食は用意しています。)

★お茶、コーヒー、茶菓子は、福祉委員会で準備しています。

※車いすを利用されている方など、介護タクシーが必要な場合は、当委員会で手配しますので、下記の連絡先又は担当の民生委員に連絡してください。

多くの方の参加をお待ちしています！ お誘い合せご参加ください！

[連絡先] 873-8878 (三箇自治会館) 三箇校区福祉委員会事務局

# 元気でまっせ体操

《開催日》 5月10日(水)

5月17日(水)

5月24日(水)

5月31日(水)

[三箇自治会館]

午前10時~11時30分

[三箇二丁目公民館]

午前10時~正午

[新和町自治会館]

午後1時~2時30分



(※ 都合で中止になる場合があります。)



## 平成29年度総会

4月22日(土) 午前10時から三箇自治会館において、「平成29年度三箇校区福祉委員会総会」を開催しました。提案しました議案は、全て原案承認されました。

また、第2部では、平成29年度第1回福祉委員研修会を開催しました。

《議案》原案承認

- (1) 平成28年度事業報告
- (2) 平成28年度収支決算
- (3) 三箇校区福祉委員会への三箇2丁目地区の編入
- (4) 会則の改正
- (5) 役員を選任
- (6) 平成29年度事業計画
- (7) 平成29年度予算



平成29年度総会

### 三箇2丁目地区が三箇校区福祉委員会のメンバーに

平成29年度から民生委員児童委員協議会三箇地区委員会が三箇小学校区の区域で発足したことに伴い、三箇2丁目地区は、福祉委員会も三箇校区に加わることになり、新たに三箇校区福祉委員会のメンバーとして一緒に活動することになりました。(総会において承認されました)

### 【第2部】福祉委員研修会

「認知症なんて怖くない」

[講師・寸劇]

◇中部地域包括支援センター

志村 いつみ さん

◇CSW和光苑住道

齊藤 めぐみ さん



寸劇 (志村さん・齊藤さん)

こんにちは

**中部包括です！！**

今回は、地域包括支援センターの紹介をさせていただきます。

地域包括支援センターの主な業務は次の5つです。

**(1) 65歳以上の方の総合相談窓口**

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して、自分らしい生活を継続できるように支援します。

**(2) 高齢者の権利擁護**

虐待や消費者被害などの権利侵害を防止し、成年後見制度等の活用に向けた支援を行います。

**(3) 介護予防事業**

できるだけ元気に自立した生活を送り続けることができるようお手伝いします。

**(4) 認知症対応相談支援**

認知症の早期発見、早期診断、早期対応のため相談を受付け、認知症カフェや認知症サポーター養成講座の開催などにより家族や地域住民の支援を行い、認知症になっても住み慣れた地域で生活できるよう支援します。

**(5) 包括的・継続的マネジメント**

介護が必要な状況になっても、より暮らしやすい地域にするため、ケアマネジャーや主治医、関係機関との連携を図ります。また、病気をした後も在宅で療養できるよう相談もお受けします。何かお困りごとが起きたときはお気軽に相談してください。

(寄稿) 大東市中部地域包括支援センター 保健師 志村 いづみ

**筋肉をつけましょう**

日々、生活していく中で、いろいろな部分で年をとったことを実感させられます。

しわが増えた、白髪が生えてきた、筋肉が落ちてきた・・・など。

筋肉に関しては年齢のせいにするのは間違っています。

筋肉は何歳になっても鍛えることができます。

筋力低下により → 坂道が辛い、かばんが重く感じる。

包丁を使う手に力が入りにくい。

膝や腰が痛くなり、行動範囲が狭くなる。

アルツハイマーになる確率が高くなるという報告もあります。

筋力低下を防ぐために → 運動と栄養が必要です。

運動は手軽にできること、毎日できること。

ながらでできることが大切です。

いつもより早く歩くだけでも運動になります。

タオルを両手に持って上に伸ばすと肩甲骨が伸びます。

**!! できることから始めましょう !!**

何かあれば相談してくださいね❀

安心・いきいき相談支援センター

和光苑住道 CSW 齊藤めぐみ ☎072-806-2880

# 認知症を正しく知りましょう

## 認知症とは? / 認知症の症状

### 認知症とは

一旦獲得された認知機能(記憶、言語、学習、判断力など)が持続的に低下し、生活に支障をきたす状態をいいます。原因は脳に病気がおこったためです。

### 認知症の原因となる病気

#### 神経変性疾患

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症(ピック病を含む)など

早期に対応することによって進行を遅らせることができる

#### 脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞などによっておこる

高血圧などによっておこる脳血管障害の再発を防ぐことによって進行を遅らせることができる。



### 認知症の症状

認知症の症状は、中核症状と行動・心理症状(BPSD)にわけることができます。でも、健康的な部分も残っています。

- 例
- おぼえられない
  - 考えるスピードが遅くなる
  - 時間や月日、場所、人がわかりにくくなる
  - 計画をたてられなくなる
- など

#### 健康的な部分

できること、やりたいこと

まわりの人の助けがあれば発揮できます

#### 行動・心理症状(BPSD)

- 自信を失い、すべてが面倒に…
- 道に迷う
- 将来の望みを失ってうつ状態に…
- 誰かのせいにする
- トイレの失敗
- 怒りっぽい

まわりの人の助けがあればよくなります