

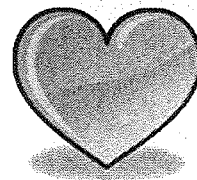
# 北栄町地域包括支援センター からのお知らせ

地域包括支援センターでは、地域の公民館などで「介護予防教室」や「認知症サポーター養成」などの講座を開催しています。

【講座のお問い合わせは】

北栄町福祉課（地域包括支援センター）

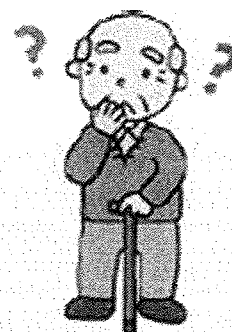
電話 37-5850



## 認知症サポーター養成講座

### ★ 認知症サポーターとは？

◆なに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く理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守っていただく、地域の「応援者」です。

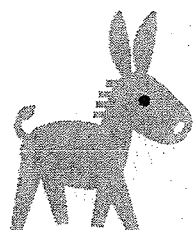


### ★ 認知症サポーターになるには？

- ◆認知症に関する基礎知識の習得、認知症の人やその家族への支援のあり方、接するときの心構えなど、おおむね1時間～1時間30分程度の講座を受けていただきます。
- ◆会場や日時の設定は、受講者の集まりやすい場所、時間などを考慮して主催者が決定します。（時間はご相談に応じます。）
- ◆10名以上からの参加で受け付けております。

### ★ 認知症サポーターのオレンジリング

◆受講者全員に、認知症サポーターの目印であるオレンジリング（ブレスレット）を配布（無料）します。



♥ 参加をお待ちしています！

# 地区で「こけないからだ講座」 はじめませんか！

## ★ 介護予防とは？

- \* 健康な生活を長く続けて、介護を受ける状態にならないようにすること。
- \* 介護が必要になっても、それ以上悪化しないようにすること。
- \* 運動は何歳でもOK。いくつになっても体づくりは遅くありません。



## 簡単な運動をみんなで楽しく続けましょう！

○みんなが元気で楽しい生活！

○足腰を元気に！生活が変わっていくことを実感！

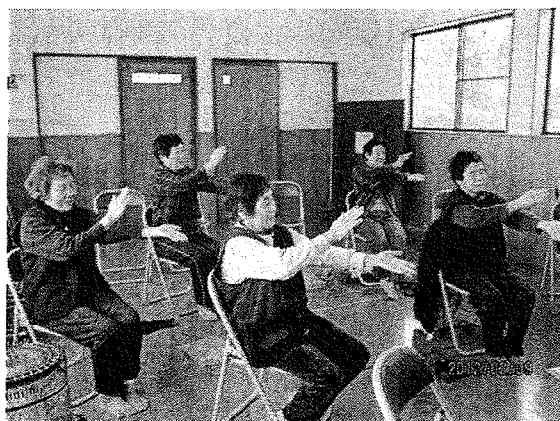
公民館などの身近な場所で、仲間と一緒に運動を続けていきましょう！

- 対象者 おおむね65歳以上の方ならどなたでもOK！
- 体操 理学療法士の指導のもとで、音楽♪にあわせて6種類の筋力運動をゆっくりと行います。（上肢や椅子を使った下肢の運動）
- 実施回数 3ヶ月間、毎週1回 概ね2時間程度
- 場所 地区の公民館
- 運動の指導 理学療法士の指導のもとで行います。  
地域包括支援センターの職員も参加します。

### ★取り組みをしている地区

- 東園浜 ●曲
- 田井 ●妻波
- 弓原浜 ●原
- 北条島 ●国坂東

初回	講座の説明 体力測定
1～2週目	トレーニングの開始
3週目	運動指導
4週目	負荷量の指導
5～10週目	運動の継続
11週目	体力測定
12週目	運動指導 まとめ

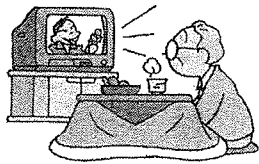


<こけないからだ講座の様子>

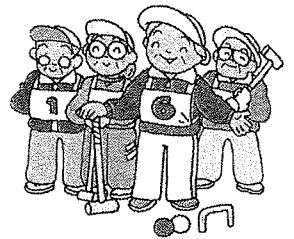
# 「サークル活動」で介護予防！

## 介護予防とは？

元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。

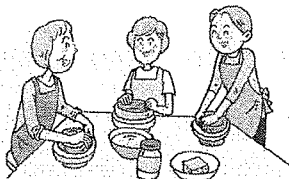


閉じこもりにならず、自分らしく生き生きと暮らしていけるよう気の合う仲間や同じ趣味の仲間と楽しく活動することが気軽にできる介護予防になります。

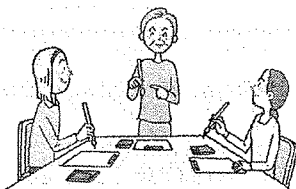


そこで、北栄町では、次のような高齢者サークルに対して支援することで、介護予防活動を推進します。

## サークルの条件は



- ① 概ね65歳以上の高齢者5人以上でつくるサークルです。
- ② メンバーの中に1名以上ひとり暮らし高齢者など、要援護者を含むことが必要です。
- ③ 年間を通じて継続的（おおむね週一回）に活動します。
- ④ 内容は囲碁、将棋、手芸、グランドゴルフや体操など、介護予防や閉じこもりになることを防ぐような趣味活動とします。
- ⑤ 老人クラブや他の団体などから助成を受けていないこと。



## 活動報償費

町より、サークルに対し、月額2千円を代表の方へ支払います。



# 「支え愛マップ」づくいに 取り組みませんか？



ご近所同士の私的な関係を線で結びながら、支援の必要な人とご近所、関係者（民生児童委員、福祉サービス事業所など）との関係を把握します。

災害時や平常時の要援護者の把握に役立つとともに、住民同士の関係を頭の中だけで描くのではなく、マップに落とし込むことで、地域の課題を見つけ、解決のヒントを見出すきっかけになり、住民同士が地域の課題を話し合う場になります。

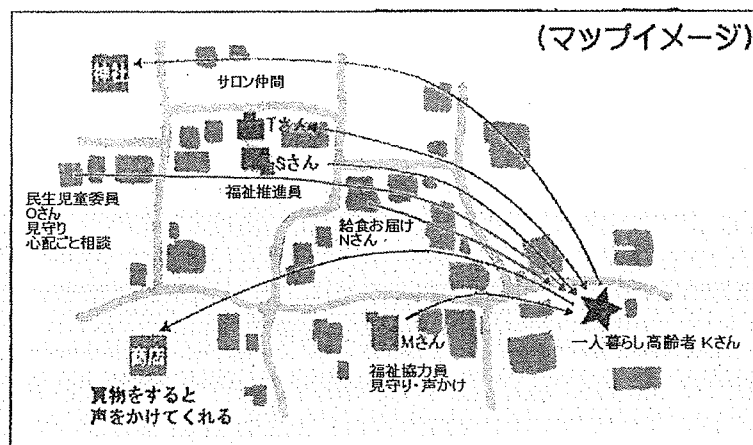
（取り組みの例）

## ステップ1

### ●マップにシールを貼る

（気になる人の例）

- ・一人暮らし高齢者
- ・高齢者世帯
- ・障がい者
- ・要介護者のいる家庭
- ・老老介護の家庭 など



## ステップ2

### ●「気になる人」に住民の誰が関わりを持っているのかを線で結ぶ

- ・どんな関わりをどのくらいの頻度で関わっているか？
- ・その人の困りごとは？ 今後地域で取り組めることは？

## ステップ3

### ●災害時の避難について検討する

- ①避難場所は？
- ②地区の中の危険箇所は？
- ③避難経路に危険な箇所はないか？
- ④災害時には誰が支援し、どのように避難するか？ など

