大東地域包括支援センター新聞

認知症サポーター養成講座

令和五年六月二八日、大東中学校区の民生児童委員を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。今回は昨年の改選後、新たに民生児童委員として活動をスタートされた方を対象として認知症の症状や対応の仕方などについて講義をしました。認知症については本で勉強したが、知識の再確認ができた、認知症になって一番苦しいのが本人というのがわかり、大きな勘違いをしていた等の意見がありました。地域の中で活動してくださっている民生児童委員の皆様と今後も連携を取りながら支援をしていきます。今回ご出席いただいた皆様、お忙しい中ありがとうございました。

介護予防教室を開催しました

令和五年五月二十日、介護予防教室を開催しました。この教室は毎年、パワーアップ教室を卒業された方を対象に、フォローアップ教室として開催をしています。卒業後のセルフケアの定着状況を確認したり、体力測定をしたりすることで、今の自身の身体状況を知る場になっています。教室を卒業して数ケ月経ち、今も変わらずセルフケアをしているという人や、「一人じゃなかなかできんなぁ」と言われる方、それぞれでしたが、健康状態を維持できている方ばかりでした。毎日コツコツ積み重ねることで半年後、一年後と長期で見た時に大きな差が出てくると思うので、この教室が新たな意識づけの場になってくれると幸いです。

最近動きに自信がなくなった、痩せて筋力が落ちた、地域活動に参加するために自信を取り戻したい等があれば、早い段階での介護予防がおすすめです。詳細は大東地域包括支援センターまでお問い合わせください。

大東地域包括支援センター
大分市大字松岡5461番地の1
モンベル安達103号
☎097－528-7660