

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第8号—
令和3年3月発行

認知症サポーター養成講座を実施しました

新型コロナウイルスの感染対策を行いながら、R2/11にグループホームあおば・いろはの職員を対象に、認知症サポーター養成講座を実施しました。参加者からは、「**認知症状の高齢者が増加している中で、周囲の方々の接し方により、少しでも過ごしやすいことを学びました**」「**その人の立場、ご家族の気持ちを考え、対応していきたい。**」と意見を頂き、認知症についての学びを深めることができたようです。



また、認知症サポーター養成講座を受講いただいた、グループホームあおばいろはの職員を対象に、**認知症サポーターフォローアップ講座**を実施しました。フォローアップ講座とは、認知症の理解や関係機関の結びつきについて、更に学びを深め定着させるための講座となっております。新型コロナウイルスの感染予防の為、話し合う時間は少なくなりましたが、DVDを交えながら、更に認知症についての理解を深めることができたようです。



認知症サポーターになりませんか？

大分市では、認知症になっても安心して地域で暮せるよう、認知症に理解のある地域づくりを目的として、認知症についての出前講座を行っています。

認知症サポーターとは、特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者のことです。認知症サポーターが地域に増えることで、地域を支えることにつながります。



オレンジリングのオレンジは、温かさを感じさせるこの色には「手助けします」という意味が込められています。

受講者にはリングを差し上げます。



サロンや老人会、ご近所の方々等、5人以上であればどなたでも受講可能です。受講希望の方はお気軽に包括支援センターまでお問い合わせください☺



通いの場 再開



感染対策を十分に考慮しつつ、サロン活動や介護予防教室等の活動が少しずつ再開してきています。

ふれあいサロン



9月30日 大久保サロンを開催☺

大分県メジロン元気アップ
体操の弱い運動と折り紙で
昔懐かしい遊びを行いました。
筋力アップに効果的な
メジロン体操は、自宅で
続けられそうと、パンフレット
を用いて楽しく実施することが出来ました。



1月27日 大久保サロン開催☺

合唱・昼食会は中止となり、
包括センターより
認知症に関する資料と、
パワーアップ教室の
案内資料を配布しました。



介護予防教室



10月23日西の台介護予防教室開催☺

「コロナに負けずに元気に過ごしたい」との地域の思いを伺い、運動指導士の先生をお招きして、参加者を制限して実施しました。指導者の活気に触れ、はつらつと運動ができ、「楽しい時間が過ごせた」「来年も学びたい」との声も聞かれ、フレイル予防に取り組んでいこうとの意欲が伺われました。



随時、介護予防教室を開催しています。運動、栄養、口腔、認知症予防など…こんな話が聞きたい！皆で運動する場が欲しい！など、受講希望の方がいましたら、是非お気軽に包括までご相談ください。

健康長寿の3本柱とは

新型コロナウイルスの感染予防のための生活をしながら、高齢者やフレイル(虚弱)の方が心がけたいポイントは、「栄養・運動・社会参加」の3つです。これは「健康長寿の3本柱」と言われています。

○感染予防のための外出を控え足腰が弱った気がする

○片よった食事になりやすいし食欲がわかない

○人との交流が途絶えがち

といった要素は、フレイル状態に拍車をかけてしまいます。

○しっかり噛んでしっかり食べる

○少しでも運動を継続する

○誰かとつながる

を意識しながら自粛期間を乗り越えていきましょう。

フレイルについては、チェック表が包括にありますのでお気軽にお問い合わせください。

健康長寿の3本柱

食生活・口腔機能

身体活動・運動など

趣味活動・サロン

パワーアップ教室のお知らせ

○パワーアップ教室とは

つまづきやすい、階段がづらい、食欲がないなど日常生活に支障が出てきた高齢者を対象に、運動・栄養・口腔の専門職が3か月間集中的に機能訓練や自己管理の指導を行い、生活機能を改善・向上させる教室です。

コロナ禍で体力の低下を感じている方にもお勧めの教室です。

○教室利用の対象となる方

- ・介護保険の認定をもっておらず、生活に支障がでてきた方
(チェックリストを用いて、事業対象者の申請を行うことでサービス利用ができます)
- ・要支援1・2の認定を持っていて、デイサービスなどの通所サービスを利用していない方

○教室の概要

- ・利用期間:3か月間 週1回(全12回)
- ・利用時間:1回あたり2時間以上
- ・利用料金:1月あたり500円
- ・送迎可能(利用料金に含まれます)



運動・栄養・口腔の専門職があなたに必要な支援を考えてサポートします！



最近足が弱くなってきたなあ・買い物や旅行にまた行けるようになりたいなあ・などといった方、是非参加してみませんか😊興味のある方、いつでも包括まで連絡お待ちしております！！

大分西中学校圏域の高齢者総合相談窓口

大分西地域包括支援センター

〒870-0871

大分市東八幡4丁目6組バ-サイド 91 101号

TEL 576-8282

【営業時間】月曜日～金曜日▶午前8時00分～午後5時30分
土曜日▶午前8時00分～午後5時

