

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第4号—
平成31年3月発行

認知症サポーターステップアップ講座を開催しました！

参加者：柞原の里ヘルパーステーションの方々



本年1月15日に、柞原の里において、ヘルパーさんに向けて認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。

20名のヘルパーさんが参加され、認知症の事を振り返り、DVDを鑑賞後、対応についての意見が交わされました。

各々がこれまでの体験を活かし思いやりの言動がたくさん出て来て、とても心強く感じました。

ヘルパーさんからも、「理解が深まった。」「ケアが大事。その方の立場に立って考える。」

「感動した。困っている方々の相談や支援をしていきたい。」「実際のケアに生かしたい。」等の感想が聞かれ、ケアを行う際の心構えや、実際の支援について参加者全体で意見の共有をすることが出来ました。

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。

1時間～1時間半の講座を受講していただいた方に「オレンジリング」を配布しています。このオレンジリングが、認知症サポーターである目印です。

認知症って??

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6カ月以上継続)をいいます。認知症は誰にも起こりうる可能性があり、85歳以上では4人に1人がその症状があるといわれています。



オレンジリングのオレンジ・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。



認知症サポーターキャラバン

- ・申込み団体は人数の下限はありませんが、おおむね5名以上から可能です。
- ・会場の手配は、申込者で行ってもらいます。会場費は申込者の負担となります。また、講座内でビデオ(DVD)上映もありますので、できましたら会場内でビデオもしくはDVDの使用ができるようお願いします。

サロンや老人会、近所の方々と・・・

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☺

[お問い合わせ先]
大分西地域包括支援センター 097-576-8282

元気なうちの『終活』

ー弁護士の立場からー

大分市あおぼ法律事務所 田中利武弁護士



八幡校区公民館主催で終活について権利擁護に関する講演会をH31年1月30日に開催しました。

例1. 子供や孫に恵まれ今は幸せに暮らしている。

でも突然に不幸が訪れたら？残された家族は？

どれくらいの資産が、どこにあるの？

⇒ **相続**のことなど今からどんな準備をしたらいいの？

例2. 誰にも頼ることなく元気で暮らしてきた。しかし突然物忘れが！

あっという間に日常生活が不安に。

私の大切なものは誰が守ってくれるの？

⇒ **成年後見人**ってなあに？

※弁護士さんからのお話しは滅多に聞くことがありませんので

今後の生活に活かすことができる、とても参考になります。

とのみなさんからの感想のお言葉がありました。😊



パワーアップ教室のご案内

いきいきと、自立した生活をいつまでも送れるように
個人の目標にあった内容を、3ヵ月間一緒に取り組んで
いきます。

運動だけでなく、栄養改善や口腔機能・認知機能の
向上等も行っていきます。

場所 ホルトホール 4階

曜日 毎週火曜日

時間 午後1:30~3:30

利用者負担 500円

対象者 65歳以上の①要支援1・2の方

②生活機能の低下のある方

(事業対象者)

実施事業所・合同会社元気づくり支援研究会

テーマ

腰の体操、健康寿命を延ばそう、足のお手入れ法、
認知症について、食生活を考えよう、など



パワーアップ教室の流れ(一例)

健康チェック、血圧測定

→ストレッチ体操

→個別チェック、生活の聞き取り等

運動器機能向上プログラム(ステップ運動など)

体力チェック

→講話(集団指導、歯科や栄養についてのお話し)



「自宅でもできる運動の方法が分かった！」
「週に1回、出かける場所ができて楽しい！」「諦
めていた旅行に行けそうです！体力に自信が
つきました！」など、教室を参加した卒業生の方々
からはいつも頼もしいお声を頂いています。
いつまでも地域で元気に過ごせるよう、パワー
アップ教室に参加してみませんか？
興味のある方はお気軽に、包括支援センターま
でお問い合わせください。

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

