

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和5年 秋号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

こんにちは！ 坂ノ市地域包括支援センターです。

まだまだ暑さが続いておりますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断のならない状況が続いていますが、各地の行事やお祭りなども再開され、地域の活気も取り戻してきていることと思います。

感染予防や健康づくりをしっかりと行い、体調を崩さず元気に過ごしましょう！

坂ノ市地域包括支援センターは皆さまの介護予防や健康づくりを支えていけるよう、引き続き頑張っています。



～ 9月は世界アルツハイマー月間 ・ 9月21日は世界アルツハイマーデー ～

**認知症を正しく理解し、本人や家族を地域全体で支えましょう！**

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。

85歳以上では約4人に1人にその症状があるといわれています。認知症の人は、つい先程した体験を忘れてしまうという症状から、過去から現在への連続性がなくなるため、絶えず不安な状態におかれていることとなります。このような心理を理解する周囲の関わりが、安心感を与えるコミュニケーションにつながります。認知症を正しく理解し、本人や家族を地域全体で支えていきましょう。



**世界アルツハイマーデーって**

**なあ～に？**

世界保健機関（WHO）と国際アルツハイマー病協会（ADI）が、認知症への理解を促し、ご本人やご家族への支援を目的として、1994年に9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。2012年からは9月が「世界アルツハイマー月間」と定められ、世界各国で認知症に関する啓発活動が行われています。



# ～認知症についてのパンフレットやガイドブック・相談先～



「認知症ガイドブック」や「認知症ノート」とは多くの方に認知症について正しく理解していただくためのものです。包括センターでもお渡しできますが、インターネットでのダウンロードもできる様になっています。

◎「大分市 認知症ガイドブック」や「大分県 認知症ノート」で検索！

## 公益社団法人 認知症の人と家族の会 大分県支部

Tel : 097-552-6897

【 火曜～金曜（祝日除く）10:00～15:00 】



ご家族の認知症の症状でお悩みの方の相談や同じ悩みを持つ方々との集いなどがあり、電話や集いへの参加ができます。

**鶴崎の集い** 毎月第1木曜日 13時～15時  
 場所：鶴崎老人憩いの家  
 （大分市東鶴崎1丁目1番7号）

**令和5年度の予定**  
 9/7、10/5、11/2、12/7、1/11（第2木）、  
 2/1、3/7 ※包括センターも参加しています

坂ノ市地域包括支援センターでも相談や案内をしていますので、何かありましたらご連絡下さい



## フレイル予防・健康維持の身体作りのために運動教室のご案内 (\*^▽^\*)

**大分市パワーアップ教室**  
 ○65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方や介護保険で要支援1・2の認定を受けている方。  
 ○毎週木曜日 午前中  
 （原則3ヶ月間のみ）  
 佐賀関公民館（送迎あり）  
 ○料金：500円/月

**丹生元気クラブ**  
 大分市民健康づくり運動指導者の運動教室。ストレッチや脳トレ等、緩やかな運動を行います。  
 丹生校区公民館にて、  
 第1・第3木曜日（13時30分～15時）実施中です。

**小佐井元気クラブ**  
 理学療法士が筋力や体力をつけるための運動を指導します。  
 小佐井校区公民館にて、9月・3月に実施。  
 次回：9月13日  
 10時～12時予定です。

**坂ノ市元気クラブ**  
 理学療法士や健康運動指導士が指導します。楽しみながらできる軽めの運動です。  
 坂ノ市公民館にて、  
 6月・12月実施。  
 次回：12月（日程調整中）

大分市パワーアップ教室へのお申込みや各元気クラブにご興味のある方は坂ノ市地域包括支援センターまでご連絡下さい（☎：592-6686）