



まだまだ暑い日が続いています。皆さん、熱中症は大丈夫ですか？体内の水分を蓄えるタンクは筋肉と言われています。筋肉量の少ない方は特に注意が必要です。いきいき元気教室では、簡単に、効率よく筋力UP出来る体操です。体操をして熱中症予防!!皆さんのご連絡お待ちしております♪

寺里②会場

体操のパネルも自分達で工夫しています!!

少人数ですが、和気あいあいやっています。また、協力員を中心に体操のパネルも見やすく、動かしやすいよう工夫しています(^^)

▽協力員野邊 稔さん

週に1度の体操が楽しになりました。あらたにサロンもやればと思っています。自治会の人ともこれまで以上に楽しく話せるようになり、体力も維持できています。これからも続けていきたいです!!



【暑さも吹き飛ばすほど元気です♪】

上町

体操後にゲームをすることもあります♪

体操だけして帰るのはもったいないと、体操後に自分達でゲームをすることもあります♪



【体操張り切ってます!!みんなでイエーイ♪】



◁協力員 (左から)
古川 富美子さん
古川 睦子さん
竹下 トシ子さん

上がりにくかった足も動かしやすくなりました!!何より、体操を始めて楽しく過ごせるようになりましたね。他の方からも週に1回顔見て元気をもらうので、体操が生きがいになってるという声も聞いています。皆で仲良く続けていきたいです♪

お知らせ 増やせ健康仲間!

Dr.エトーの健幸づくり講座

～第5回「認知症を知ろう」～

日時：平成29年9月27日(水) 13時～

会場：総合保健福祉センター ※参加無料

5月から始まった連続講座。途中からの参加もOKです♪講座の後には、保健師や栄養士の個別相談やミニ知識伝授もあります!!講座に参加して日本一の健康寿命、串間市を目指しましょう!!

江藤 敏治先生



看護大学教授
(大東市ノ瀬出身)

【申込先】
医療介護課
☎72-0333

※事前に電話申込み
をお願いします♪

お知らせ

第9回

「認知症の人と暮らす家族の集い」

日時：平成29年9月28日(木) 14時～

会場：Wing (ニシム夕向かい)

お気軽にご参加下さい♪

【申込先】
医療介護課介護保険係
☎72-0333 (内線 511)



- いきいき元気教室開催会場 25か所
- 認知症サポーター数 1,161人

* 他人事ではない「認知症」 *

最近、新聞やテレビでよく聞くワード、「認知症」！！
以前は、「呆け」や「痴呆」と言われていましたが、
現在、この言葉は使われていません。

「認知症」は「病気」であって、
単なる「もの忘れ」や「年のせい」ではないんです！
今回は、認知症を引き起こす病気（その①）についてご紹介します。



□認知症を引き起こす病気（その①）

「アルツハイマー病」

- ・脳の細胞が少しずつ死んでしまい脳全体が縮んでしまいます
- ・認知症の発症の中で、全体の約50%を占めています
- ・ゆっくりと進行します
- ・認知症の初期に「もの忘れ」がみられます
- ・本人は楽観的で「病気」という意識が薄い
- ・進行すると味覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないことがあります
- ・事実と異なることを話すことがあります

💡 認知症は、**早期診断・早期発見**が大切！！
最近様子がおかしいなと思ったら、そのままにせず
“かかりつけ医”の先生に相談しましょう。



介護保険の目的は 「自立支援」です！！

介護保険は、サービスを使うことによって、高齢者のみなさんが「元気！」になることを応援するものです！

「介護保険にお世話になる」のではなく、「介護保険をつかって元気になる！」

を合言葉に、いつまでも
住み慣れた自宅で生活
できるようにしましょう♪”



「認知症」について 学びませんか？

自分のために、地域のために認知症について学びませんか？ 認知症勉強会・認知症サポーター養成講座開催中です！お申し込みは【串間市社会福祉協議会（担当：深江） ☎72-6943】まで♪

→認知症サポーター
都井地区民生委員
児童委員・健康づくり
推進員の皆さん



串間にあっという間に！

* これからも地域の『支え合い』活動をお知らせしていきます。

足が弱くなって・・・
買い物や歩くのがつらいのよ・・・
私の近所にもいるとよ



生活支援
コーディネーター

地域における**支え合い**の活動を支援し、推進していきます！！

活動をとおして、つながりが深まり、お互いに気かけ合い、支えたり支えられたりすることが日常生活の中で自然に生まれてくるように、新たなつながりを支援していきます♪

社会参加が介護予防に！

介護予防には、趣味や特技を生かした活動や家事などの日常生活動作、そして積極的な人づきあいや社会参加が有効だとわかってきました！！

* かけがえのない地域づくり *

支え合いには、「気になる人」と「気にかけている人」の間をつなぐきっかけが必要です！そのつながりが長く続くよう、地域住民と一緒に築いていく支えをするのが、

『生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）』です。
生活支援コーディネーターは、「人と人」「人と交流の場」「人と支援」「情報」「思いや心」をつなぎます。

【ご連絡先】串間市社会福祉協議会 Tel. 72--6943
生活支援コーディネーター 担当 鍋倉

