

小島・茂木地域包括支援センターだより

第45号
令和2年5月

高齢者の総合
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター
住所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)
電話番号 (095) 820-8231



認知症
カフェ

もってこいカフェ大盛況

令和元年度の活動紹介です。多くの方にご参加いただき、認知症予防の理解が増えています。たくさんのご来場ありがとうございました。

4月



貼絵

5月



変面ショー

6月



笑いヨガ

7月



物作り

8月



紙芝居・かるた

9月



園児と交流

10月



音楽療法

11月



講話・補聴器

12月



ハンドセラピー

1月



笑いヨガ

2月



講話・栄養士

3月

感染予防

コロナウイルス
感染防止の為、
中止



もってこいカフェ

重要！今後の開催について

コロナ感染拡大の防止から、現在、もってこいカフェの開催は休止しています。今後、開催時期など詳細が決まりましたら、広報誌でお知らせいたしますのでご理解のほどお願いいたします。お問い合わせは、当センターまでご連絡ください。



令和元年度認知症サポーター養成講座の開催報告！

愛宕小学校5年生
長崎医療技術専門学校1年生
玉成高校 衛生看護科5年生
小島小学校4年生
ささえあいボランティア養成講座
白木ふれあいサロン
セラーリオコート自治会
茂木小学校4年生
茂木中学校3年生

※全9回開催しました



310名の認知症
サポーターが誕生
しました!!



参加者の感想

- ・認知症が脳の病気だということがわかった。
- ・優しく声をかけて助けてたい。
- ・特に男性は孤立してしまうので、一人で抱え込まないように集まる場を作りたい。
- ・人それぞれの性格に合わせて対応の仕方が変わることを知った。
- ・認知症と老化の物忘れの違いが分かった。
- ・本人が認知症に最初に気が付くと知った行動には必ず意味があると知った。
- ・認知症の方へのイメージが変わった。

認知症サポーターとは？

何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を自分たちが出来る範囲で見守る人になることです。

あなたも認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

認知症になっても住み慣れた地域で、いつまでも安心して生活できるように、認知症の正しい知識と理解を持って頂くための講座です。

【講座の内容】

※時間は60分～90分程度

- ・認知症(症状)についての理解
- ・認知症の方への接し方
- ・認知症サポーターに出来ることなど

【対象者】

地域住民、企業、学校、老人会、自治会、サロンなど

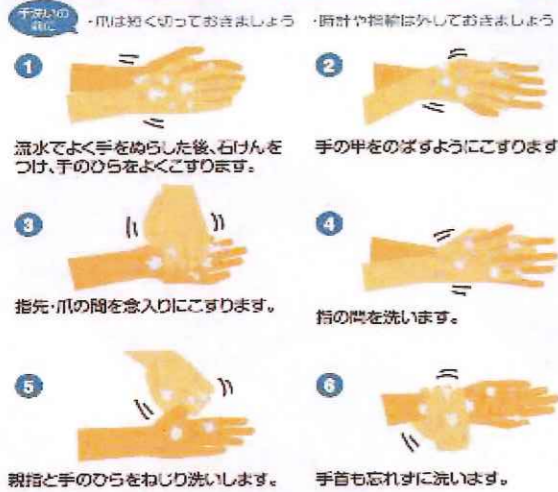


新型コロナウイルス感染症対策について

感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



首相官邸 厚生労働省 厚労省 検索

おすすめ! 感染予防のために外出を控えている方はロコモ予防をしましょう!

◎家族や友人との支え合いが大切です! 人とのつながりを保つことは重要です。人とのつながりが減らないように、直接会えない代わりに電話やメールで友人と連絡を取り、つながりが途切れないようにしましょう。人と話すと気持ちが和みます♪

◎ロコモ予防をしましょう! ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、加齢により骨や関節、筋肉などの働きが衰え、要介護状態や要介護になる危険性の高い状態にあることです。家の中でできる運動をご紹介します♪ →右ページにロコモ予防体操紹介

新型コロナウイルスに便乗した詐欺にご注意を!

事例1 自宅を訪問してきた業者から「コロナウイルスの影響で、中国の経済がガタガタになっている。必ず金の相場が上がる。高騰する前の金額で、金を買う枠が当たるかもしれないから、すぐに申し込んだ方が良い」と勧誘された。

事例2 スマートフォンに「新型コロナウイルスによる肺炎が広がっている問題で、マスクを無料送付する。確認をお願いします」と記載された、URLが付いたメールが届いた。

ポイント ・不必要な電話や訪問での勧誘などはきっぱりと断ることが大切です。
・身に覚えがないSMSやメールが届いたら、URLはクリックしないことが大切です。
・少しでもおかしいと感じた場合や、トラブルに遭った場合は、早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。



医療法人博和会 サテライト型小規模介護老人保健施設 サンブライト愛宕II
長崎市在宅支援リハビリセンターより **ロコモ予防体操**

理学療法士 高倉潤一先生

- ①首を左右に回す。
- ②椅子を持つ。
- ③両手を前に出して組み、上げる。
- ④両手で足首を持つ。
- ⑤手を頭で組み、肘を後へ反る。
- ⑥手を横に広げ、身体を左右に動かす。
- ⑦手を遠くへ伸ばす。
- ⑧肘を90°に曲げ、指の曲げ伸ばし。
- ⑨つま先かかとの上げ下げ。
- ⑩膝伸ばし足裏見せる。
- ⑪足を抱えて上げる。
- ⑫椅子を持ち立つ。
- ⑬足を横に広げる。

※長崎県弁護士会の先生が、遺言・相続、成年後見、財産管理、消費者問題、借金問題、近隣トラブル等について無料相談を受け付けます。

日時: 令和2年6月17日(水) 14:00~16:00
令和2年8月19日(水) 14:00~16:00

★日程は都合により変更する場合があります。

場所: 小島・茂木地域包括支援センター

対象: 高齢者・障害のある方及びその家族、福祉関係者

★事前予約が必要です。

★代理相談の場合、委任状等の書類が必要になります

詳しくは小島・茂木地域包括支援センターまでお問い合わせください。

