

小島・茂木地域包括支援センターだよ!

第24号
H27年2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 / 中島
住 所 長崎市田上2丁目2番7号 (2F)
電話番号 (095) 820-8231



長崎市介護予防事業のご案内



介護予防とは・・・

介護の必要な状態にならず自分らしい生活を送れるよう、
そして生涯元気で生き生きと暮らせるように、心身の機能の低下を予防することです。

◆今回は小島茂木地区で行っている介護予防教室についてご案内します。
住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすため、身近な場所での取り組みが始まっています。

1. すこやか運動教室 (生涯元気事)

介護保険のサービスを受けていない生活機能の低下が見られる方を主な対象として家庭でも取り組める筋力アップのための体操の紹介と、介護予防に関する講話等を月2回「すこやか運動教室」を行います。(利用料: 無料)

<小島会場>
場所:小島ふれあいセンター
日時:第1・3水曜
10:00~12:00

<白木会場>
場所:白木公民館
日時:第2・4木曜
10:00~12:00

<茂木会場>
場所:茂木支所2階
日時:第1・3木曜
13:30~15:30

※お申し込み、お問い合わせ先: すこやか支援課 ☎829-1146

2. 運動機能向上事業

足腰が弱くなってきた、運動機能が
気になる方に体操・ストレッチ・
簡易な道具を用いた運動や介護予防
のための講話等を週1回行います。

場所: びわの園 (茂木町): 送迎あり
日時: 毎週金曜 14:00~16:00
利用料: 300円

3. 認知機能向上事業

物忘れが気になる、気分が沈みがちの
方に、うつ・閉じこもり・認知症に
よる生活機能低下を防止するため、
物づくり・レクリエーション等を
週1回行います。

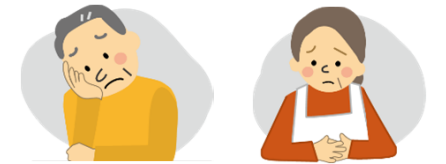
場所: びわの園 (茂木町): 送迎あり
日時: 毎週水曜 14:00~16:00

※2, 3のお申し込み、お問い合わせは
小島・茂木地域包括支援センター (☎820-8231) までお気軽にどうぞ

健康情報

高齢者うつについて

西脇病院 精神保健福祉士 三谷 亨 先生



私たち人間は、年齢を重ねれば重ねるほど、体力や気力の衰えが増すのに加え、
様々な喪失(健康を損なう、退職、子供の独立、近親者との死別、経済的困窮等)を
体験します。これらの喪失体験により、喪失感や孤独を感じる事が多くなり、
うつ病を発病する可能性が高まります。

うつ病とは、「気分がめいる」、「物事に対する興味や喜びがない」、「食欲が
ない」、「よく眠れない」、「いつも体がだるい」、「集中できない」等といった
症状が、2週間以上にわたってほとんど毎日続く状態です。時には
「死んでしまいたい・・・」と考えてしまうこともあります。

高齢者の場合、身体機能の低下も伴って、ふらつき、しびれ、頭が重い、肩こり、
腰痛、便秘等の身体症状が前面に出ることがあります。この場合、身体症状が
強調されてしまい、うつ病であることが見えにくくなったりします。

また、うつに伴う活動性や記憶力の低下が、認知症と間違われて見逃されて
しまったりすることがありますので注意が必要です。いずれにしても早めに
かかりつけ医や専門医療機関に相談することが大切です。



地域活動紹介

白木団地自治会 「老人クラブ八つ尾会」

会長 吉岡 泰志 様

私達の老人クラブ「八つ尾会」は、大きな自治会に対して64人の会員だけしかいない
小さな老人クラブですが、皆さんが助け合って楽しい会です。特に包括支援センターから
御指導で毎月行っている「ふれあいサロン」です。毎回違ったプログラムですので、
皆さんが喜んで参加しています。若返りが出来る楽しい会です。
自治会に入会してないのに「八つ尾会」に入ってから自治会にも入会して
頂く事もありました。歳を取ると何かと不安なことが、だんだんと多くなってきます。
そのような時に、自治会や老人会が一番頼りになるのです。遠くに居る子供や親戚よりも
近くにいる隣近所の人たちです。先ず、顔見知りであること、なんでも気軽に話せること、
そして、傍にいる「八つ尾会」の方が一番です。そのようなことが普段から話し合っている
「ふれあいサロン」の仲間です。「ふれあいサロン」の活動を広げていきましょう。



白木団地公民館
ふれあいサロンを実施しています!

