



新年あけましておめでと〜うございます。
 今年の干支は申ですね。申は利口と好奇心を象徴していると聞きました。今年は申に因んで賢く興味を持って行動していきたいと思えます。そして、素敵な「猿（エン）」がありますように祈っています。

今年も一年、安穩と平和を願い、猿（エン）ジン全開で頑張りますので「支援」、「鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



新しい年に新しいことを始めてみませんか？

ちよつと集える場作りしてみませんか？
 「家にこもらない方がいいし、体操とかしたいけど、どうやったらいいのかな？」なんて声、聞きませんか？

地域の方が身近に歩いて行ける場所で、無理なく続けられる「場」があると、閉じこもりや運動不足を予防できますよね。

これからは介護の施設ばかりではなく、「地域のみなさんの手による」
 地域の皆さんのための活動の場作りが大切になってきます。

少人数でもそのような場を作ってみたい、というお声があれば、ぜひ地域に合わせたやり方を一緒に考えていきたいと思えますので、ご一報下さい。

軽度認知障害（MCI）って「存じですか？

生き生きと老後を通「したいと願うのは誰しも同じですよ。しかし近年認知症について多く知られるようになり最近「軽度認知障害（MCI）」が注目され始めています。

簡単に説明すると、正常な方と認知症の中間（グレーゾーン）の状態です。まだ日常生活には支障がない状態です。40〜50歳でもこの状態が見られる人もいます。65歳以上では400万人（4人に1人）いると言われています。このまま放置すると、2人に1人は「認知症」に進行すると言われています。

介護保険ワンポイントアドバイス

しかし、軽度認知障害を認知症に進行させないためのトレーニングがあります。それを「デュアルタスク（二重課題）」といいます。横文字でわかりにくいのですが、簡単に言えば「ながら動作」です。「ながら」は良くないと子供のころは叱られました。これは違う目的があります。頭と体を同時に使う事で、運動だけの時・考えているだけの時とは違う脳神経が刺激されます。たとえば…

- ★ 散歩をしながら 100から7を引き算し続ける
- ★ 散歩をしながら 野菜と果物だけでしりとりをする
- ★ イスで足踏みしながら 「魚」の付く漢字を書きだす
- ★ イスで足踏みしながら 左手が勝つように一人じゃんけん
- ★ 右手で三角・左手で縦棒を書きながら歌う

歩くことに負担がある方は家で座っていてもできます。初めはできなくても、やって刺激を受ける事が効果的です。みんなでしたいときには集まりのある時にお呼びいただければ、一緒にさせていただけます。笑いが自然に出て楽しさもあるのです。ぜひお声掛けください。



こんな教室開催しました

★9月10日(水) 城垣町自治会館

「頭と体と心を活性化！」

いつまでも若々しく！」

運動・栄養・口腔ケアの大切さについてお話をさせて頂きました。

自宅でも簡単にできる運動や体と頭の体操を行いました！



★10月15日(木) 青山自治会館

「北巢本・四宮民生委員合同懇談会」



13名の民生委員さんとたくさんのお話をさせて頂きました。日々感じておられることについて自由に意見交換して頂き、私たちも地域のような状況を教えて頂きました。すべての校区で民生委員の皆さんと懇談会をさせて頂き、気軽に相談していただけるセンターを目指します。

★10月21日(水) 南部市民センター

「一工夫で食べにくい食材を食べやすく！」

NPO法人ななクラブの方々に講師をお願いしました。食べる事の重要性や楽しさについてお話を頂き、実際に一工夫を加えたお味噌汁や介護食を試食しました。安全に食事を楽しむことについて勉強しました。



★12月9日(水) 沖町高齢者サロン

「チューブ体操・

マイナンバーについて」

おなじみのチューブ体操を行いました。ストレッチで体をほぐしてからチューブを使った全身運動を行う事で心も体もスッキリ。



詐欺被害もおきていますので、マイナンバーについてお知らせなどをしました。

★11月15日(日) 宮前町自治会館

(参加者5名)

★11月27日(金) リ・エール沖町

(参加者19名)

★12月15日(火) 門真レジデンス

(参加者30名)

「認知症サポーター養成講座」

今回も新たにたくさんの方の認知症サポーターが誕生しました！

初参加の方が大半ですが、2度目3度目の方もいらつしやり、中には常連の方も出てきました。



今後またたくさんの方に「認知症」について知って頂き、地域で支え合える街になれば良いですね。



今後の教室の予定

★1月16日(土) 午後2時から

沖町高齢者サロンにて

「チューブ体操」「お口の健康を保ちましょう」アロー訪問看護ステーションから作業療法士・言語療法士の方に来て頂きます。お友達と誘い合っでご参加ください。お待ちしております。

平成28年度で、地域包括支援センターは11年目に入ります。地域と共に歩めるセンターであるよう、これからも頑張りますので、よろしくお願いいたします

発行責任者 門真第4地域包括支援センター
門真市北島町12-14
☎072-887-6540