

安佐・安佐南 地域包括だより



広島市安佐・安佐南
地域包括支援センター

〒731-0121

広島市安佐南区中須 2-19-6 3階

TEL (082) 879-1876

FAX (082) 879-7764

2019年1月発行 NO.51

このコーナーでは、高齢者のための運動教室や自主グループ活動をご紹介します。地域には私たちの知らない活動がたくさんあると思いますので、紙面上でPRしても良ければ、ぜひ安佐・安佐南地域包括支援センターまでお知らせください！！

★カラー印刷になりました★

広島市安佐・安佐南地域包括支援センターって？

安佐中学校区・安佐南中学校区で、総合的に相談を受けたり、介護予防の推進、権利擁護、虐待の早期発見・防止などの支援を行うセンターです。



「すみれが丘いきいき百歳体操サロン」をご紹介します



「すみれが丘いきいき百歳体操サロン」は安東学区で初めて「いきいき百歳体操」に取り組み始めたグループです。開始前、お世話役の方に週1～2回体操を行うと効果があることをお伝えしたところ、なんと週2回開催で取り組みを始められました！

2017年7月から取り組み始め、約1年半経ちましたが、今でも毎週2回かかさず体操に取り組んでおられます。参加者の方は、開始当時からは入れ替わりはあるものの、継続して参加している方も多くおられます。毎回30人程度参加され、参加者の中には90歳代の方も多数参加されています！参加者の方からは「体操をすることで、階段や坂道を歩くのが楽になった」と効果を実感されている方もおられます♪

体操だけでなく、体操後にはサロンも開催しており、お茶を飲みながら参加者同士で和気あいあいと話をしたり、脳トレやカラオケなどを行っています。お世話役の方が中心となり、参加者の皆さんがいきいきと楽しく体操などに取り組まれています。興味のある方はぜひ一度参加をしてみてください♪

開催日時：毎週月・金曜日

10:00～11:30

開催場所：すみれが丘集会所

広島市安佐南区安東1丁目24-7

参加費：サロンに参加する時は50円/回

連絡先：広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

(082) 879-1876





「はじめて認知症教室」

10月19日（金）毘沙門台学区集会所で、広島市認知症地域支援推進員 俵氏を招いて「認知症になっても自分らしく～認知症について知ってもらいたい事～」として学習会を行いました。28名の方の参加者で皆さん熱心に聞き入っておられました。内容は、

- ① 認知症ってどんな病気？
- ② 記憶のメカニズム
- ③ 認知症の症状
- ④ 認知症の人の困りごとと対応のポイント
- ⑤ 認知症予防について（頭の体操）
- ⑥ もしも私が、家族が…困ったときには？ でした。

安佐南区の認知症の人の数は5295人で、なんと前年比+445人と確実に増えているという実態に皆さんの熱心度がグーンと高まったようでした。

大切なのは、認知症を正確に知ること、認知症かも？と思ったら少しでも早く病院に受診することです。途中、頭の体操の漢字クイズあり、DVDあり飽きの来ない2時間の講演でした。

いつまでも心も体も元気で、この町で豊かに暮らして行きたいですね。



古市あんしんネット見守り協力員さんの交流会

11月24日（土）虹の会館1階「ほっこり」で、古市あんしんネット見守り協力員さんの交流会を行いました。

古市あんしんネットとは、お一人暮らしなどで不安を抱える高齢者の方を、地域一体となって支え合う、高齢者の見守りネットワークです。古市学区では、2017年11月より運営を開始しています。見守り協力員さんには、登録者の方をゆるやかに見守っていただき、新聞がたまってないか・電気が付きっぱなしになってないかなど、日々のちょっとした変化を気にかけていただいています。

普段はお一人で活動されている見守り協力員さんですが、交流会では、日々の活動やそれぞれの見守りの方法等をお話ししてくださいました。

古市あんしんネットでは、随時、登録者を募集しています♪気になる方は、いつでもご相談ください。



(研修会等の報告)

☆10月12日(金) 毘沙門台 「中高年のための健康運動」

4回シリーズのこの学習会も最終回となり、36名の参加者で「転倒予防」について青江先生に教えて頂きました。先生から運動もさることながら正しい姿勢の持ち様が一番大切であると口を酸っぱくして言われたのが印象的でした。是非毎日少しでも運動の習慣をつけましょう！！



☆10月18日(木) 安東 中央グリーンハイツサロン 「チェアエクササイズ」

中央グリーンハイツにお住まいの方を対象にチェアエクササイズを行いました。合原先生を講師に迎え、椅子に座った体操・ストレッチを教えていただきました。ゆっくりストレッチをすることで腰痛の緩和や猫背予防になりました。また、自宅で実践できる筋力トレーニングなどもあり、体験者からは次回もあれば参加したいと好評でした。



☆11月21日(水) 古市いきいきサロン 「頭と体の体操」

綿井先生を講師に迎え、体だけではなく頭も使う脳トレ体操とストレッチ、下肢と体幹の体操を行いました。脳トレ体操では、声を出しながら両手で違う動きをしたり、ルールに従い、先生の指示に従って不規則に動くという体操を行いました。頭では分かっているけど、体が思いがけない動きをしてしまい、笑いながら楽しく体を動かしました。



☆12月3日(月) 「大町のびのびサロン」 介護予防のための手芸教室

毎年恒例の干支ストラップ作りで「いのしし」に挑戦しました。小さな足や鼻・牙などをはさみで切って布でくるんで貼る作業は大変な苦勞です。今年はグループに分かれて、お互い聞きながら助け合いながら、何とか世界で1つの作品を完成させることが出来ました。お世話になった横山香子先生ありがとうございました。2019年が良い1年になりますように！



認知症地域支援推進員からひとこと

前回は、認知症のご本人の「こう接してもらえたら安心」という記事を書かせていただきましたが、今回は認知症の人への対応の基本についてお話しします。



※対応の心得：3つの「ない」.

1. 驚かせない
 - ① 突然体に触られると驚いてパニックになることがあります。
 - ② 大きい声にびっくりしたり、怖いと感じる事もあります。
2. 急がせない
 - ① 手順を踏んで物事をするのが難しくなっているので、急がせることで余計にできなくなったり焦って失敗することもあります。
3. 自尊心を傷つけない
 - ① できないことを人に指摘されると傷つきます。できることはなるべくやってもらい、多少時間がかかっても見守りましょう。

なにげない声掛けでも、大きな声で言われるとびっくりしてしまい、話の内容よりも怒られたと感じた印象が心に残り、本人が怒り出してしまったり、傷ついてしまうことがあります。

急かされると混乱して注意力が散漫になり、体の動きがぎこちなくなると転倒してしまうこともあります。

本人を支える周りの人が、認知症の人への対応の仕方を知っておくことがとても大切です。

2019年

<1月・2月・3月の地域包括支援センターの予定>

- 2月4日(月) 13:30~15:30
大町集会所 「のびのびサロン チェアエクササイズ」
- 2月16日(土) 10:00~11:30
弘徳第二自治会館 「サロンひろおく 口腔ケアについて」

