

シニア世代 シニア脳活健康サロン

脳健康チェックや体組成などの計測、脳トレ、ロコモ予防体操をする脳活体験会を開催。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを保健師などの専門職やカノップスタッフが応援します。

時 3月12日(木)・26日(木)、10時～12時

場 カノップ前橋本店(カラオケまねきねこ前橋本店内・大友町一丁目)

対 おおむね60歳以上の人、先着各15人

申 各開催日3日前までにカノップ(TEL 027-212-5738)へ直接

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133

健康 ふらっと立ち寄れるibasho

認知症伴走型支援相談所ibashoで認知症カフェや相談所を開設。ささいなことでも気軽に相談してください。個室や電話での相談もできます。

時 〈認知症カフェ〉3月13日(金)13時30分～14時30分〈相談所(電話相談を含む)〉毎週水金曜、10時～15時

場 パークサイドカフェ(朝日町三丁目)

対 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人など

申 認知症カフェは3月11日(水)までに三和会(月水金曜10時～15時)

TEL 080-2721-3240へ

まえばしおれんじカフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できる通いの場です。個別相談や家族同士の歓談、簡単なものづくりをします。認知症の人同士が語り合う、本人ミーティング「まえばし話楽笑る会」も同時開催します。

時 3月18日(水)13時30分～14時30分

場 K'BIXまえばし福祉会館

対 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着20人

申 3月17日(火)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ



ボランティアビギナースクール

介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習をします。本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明や登録手続きも実施。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

時 3月21日(土)10時～11時30分

場 K'BIXまえばし福祉会館

対 市内在住・在勤の人、先着10人

申 ボランティアセンター

TEL 027-232-3848へ

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133



健康テレホンサービス TEL 027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。

曜日・内容 = 〈月曜〉中高年の散歩のコツ〈火曜〉若年性更年期障害〈水曜〉受け口・反対咬合の矯正時期〈木曜〉子どものハミガキを成功させるコツ〈金曜〉MCI(軽度認知障害)〈土日曜〉窒息、直ちに処置

直接相談タイム(歯科) = 歯科医

師に直接相談。3月12日(木)19時30分～20時30分



禁煙チャレンジ塾

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のため禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。

時 3月11日(水)・12日(木)・4月27日(月)・28日(火)のうち1時間程度

場 保健センター

対 市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したいと考えている人

申 各開催日の1週間前までに健康増進課

TEL 027-220-5784へ



老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

地域の交流施設として誰でも利用できます

にこっとしきしま

TEL 027-233-2121

●純情歌謡「うたごころ一心」歌謡ショー

時 3月9日(月)11時30分～12時30分

にこっとかすかわ

TEL 027-285-3801

●大衆歌謡楽団AKGハッピーサウンズ演奏会

時 3月12日(木)11時～12時

にこっとひろせ

TEL 027-261-0880

●ワークショップ「お気軽に作品をつくってみませんか」

時 3月7日(土)10時～14時

対 一般

料 300円～500円〈フラワーアレンジメント〉500円

申 フラワーアレンジメントは3月2日(月)9時30分から同館へ

にこっとふじみ

TEL 027-288-6113

●昭和歌謡で踊るかんたんダンス

時 3月23日(月)10時～11時

場 富士見公民館ホール

対 一般、先着40人

申 3月9日(月)9時30分から同館へ

にこっとおおとも

TEL 027-252-3077

●理学療法士による運動療法

時 3月10日(火)〈個別相談〉13時～14時〈運動療法〉14時～15時

みやぎふれあいの郷

TEL 027-283-8633

●大介お兄さんのフレッシュ体操

時 3月10日(火)13時30分～14時30分

対 一般、先着25人

申 同館へ

～認知症とともに笑顔で～
笑顔でゆっくり 優しい声かけ

おれんじレター 問 長寿包括ケア課

Vol.6 災害時の認知症支援 **TEL** 027-898-6133



厚生労働省ホームページ
災害時における支援ガイド

認知症の人は今後も増加が見込まれ、災害発生時には、多くの避難所で認知症の人と一緒に過ごすことが想定されます。

東日本大震災の避難所生活では、「イライラして落ち着かない」「徘徊」「帰宅願望」など、認知症の人の多くにBPSD※が発生していました。こうした症状は、急な環境の変化についていけない時に起こりやすくなり、家族や支援者への負担も大きくなります。身近な人が対応し、静かな場所に移動すると落ち着くことがありますが、周囲の人のサポートや理解が必要不可欠です。

認知症の人にとっては、日頃からの見慣れた顔馴染みの人の存在が、避難所生活の安心感につながります。平時からの顔の見える近所付き合いと、被災時は「休めていますか」「温かいお茶でも飲みませんか」など声掛けし合える関係が重要です。

Q. 避難所で認知症の人はどうなったのか? (280事例中上位のみ) (件)

| | |
|--------------|-----|
| イライラして落ち着かない | 100 |
| 徘徊 | 57 |
| 帰宅願望 | 38 |
| 興奮、攻撃的発言 | 35 |
| 不眠、昼夜逆転 | 34 |

『避難所での認知症の人と家族支援ガイド支援者用』より一部を抜粋して作成

- 〈備えのポイント〉
- 身につけるものに氏名・住所・連絡先などを記入する
 - 服薬や備蓄品の備えとともに、本人にとって安心できる、好きな菓子や毎日使用している枕など「なじみのもの」を用意する
 - 地域で開催する避難訓練に参加する

東日本大震災では、多くの認知症の人が避難所で生活をしました。認知症の人が安心できる環境を整えることは、地域で暮らす皆さんの安心にもつながります。

※BPSD
認知症の行動心理状態で、物理的環境やケアの方法、関わる人の対応、本人の性格、生い立ちなどが影響して生じます

健康手帳

虫歯・歯肉炎の進行抑制と予防

虫歯・歯肉炎などは、歯の表面につく細菌が増殖し、プラーク(歯垢)という粘着性の塊を作ることにより引き起こされるため、毎日のブラッシングが大切です。しかし、小児期や妊娠期は100%プラークを除去することが困難なため、細菌の成長を助

長する砂糖の摂取を制限したり、歯質強化のための栄養をバランスよく摂取したりすることが必要です。痛みや異常がなくても、定期的に歯科医院を受診して検診することを習慣にしましょう。

前橋市歯科医師会 橋本 清一