

前橋市



介護予防サポーターだより

発行：前橋市 介護高齢課
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1
TEL：027-898-6133 FAX：027-223-4400



左：認知症について学ぶ
介護予防サポーター
下：テキストと
オレンジリング



特集 認知症を学び地域で支えよう 介護予防サポーターは全員「認知症サポーター」です

介護予防サポーターって
どんな人？

- ・地域で「ピンシャン！元気体操」などの介護予防の取り組みをします
- ・介護予防の研修会やイベントを企画し、実施します
- ・地域の皆さんと一緒に高齢者が住みやすい町にするために何が必要か考え、活動します

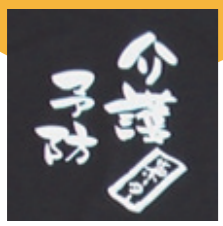
認知症は、脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことで、2012年時点で認知症の人は全国で462万人と推計されています。

認知症になっても住み慣れた場所で自分らしく暮らしたいという思いは、周囲の人の見守りや、ほんの少しの支援で可能となります。前橋市では、平成19年度から「認知症サポーター養成講座」を実施し、これまでに14,049人の方が受講しています。介護予防サポーターは、全員がこの講座を受講し、認知症サポーターになっています。オレンジのリングが認知症サポーターの目印です。



西部地区は元総社・総社・清里の3地区31名がサポーター活動をしています。各地区ごとにピンシャン！元気体操が行われ、笑いとお明るく楽しい交流の輪が広がっています。昨年は文化祭に参加し、お客様に喜んで戴きました。また次回の定例会ではサポーターも元気でいなければと、脳を鍛える話を聞く予定です。

あなたの町の
介護予防サポーター
～西部地区～



～季節の健康コラム～

熱中症に気をつけて！

熱中症は、夜間や室内でも多く発生しています。予防のポイントを心がけ、元気に夏を乗り越えましょう。



【予防編】

- ①こまめな水分補給
1日に1.5リットルを目安に。
- ②室内を快適に
室温は28度以下に。
- ③暑いときは無理をしない
気温の上がる日中の外出や屋外での作業は控えましょう。
- ④ご近所同士声を掛け合う



【対応編】

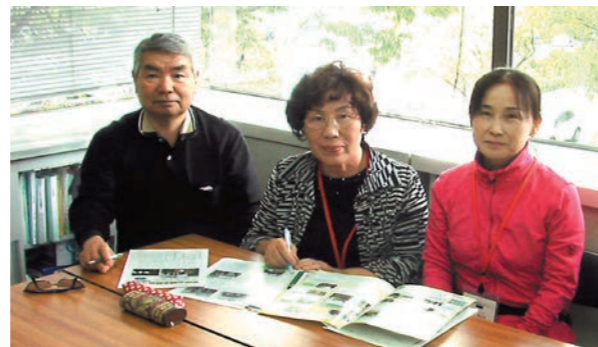
- ①涼しいところに移動する！
 - ②体を冷やす（首・わきの下など）
 - ③水分と塩分の補給
- ※群馬は暑く重症化する場合も多いです。自力で水を飲めない・動けない・意識障害・けいれんがある場合などは迷わず119番を！



編集後記

第6号となる本号は、皆さんの関心の高いテーマとして、認知症についての特集を組みました。介護予防サポーターも、介護予防を心がけた生活と、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために、日々活動しています。ぜひ皆さんも一緒に活動しましょう。

編集委員・加藤堯弘 小澤春美 岡本美由貴
(介護予防サポーター)



お問い合わせは・・・
前橋市 介護高齢課 介護予防係
TEL：027-898-6133



認知症を学び、地域で支えよう

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、地域で認知症の方とその家族を温かく見守ることのできる人です。介護予防サポーターも日頃の活動の中で、脳の活性化を目的とした「ピンシャン！脳活教室」の運営協力、「介護予防まつりinまえばし」での認知症についてのブースの企画運営など、正しい理解への普及啓発の取り組みを行っています。

写真：サロンでの脳トシの様子



「認知症サポーター養成講座」では…

認知症の原因や症状、予防や治療、認知症の方とご家族への支援について、一緒に学び、考えます。

脳の健康度チェック



認知症の発症には、年齢以外に生活習慣や高血圧・糖尿病などの慢性病と関係があることがわかってきています。該当する項目をチェックしてみましょう。

- 動く 週に2～3回以上の運動習慣がある
- く 家の中でこまめに動いている
- 食 普段の移動手段が主に歩行や自転車である
- べる 緑黄色野菜を毎日食べている
- る 魚料理を週に2～3回は食べている
- 楽しむ よく噛んで食べている
- 知 1日に少なくとも1回以上は外で人と話す
- る 指先や頭を使った趣味や楽しみがある
- 休 毎日、本や新聞を読んだり、
- む パソコンをするなど集中する習慣がある
- 日記や家計簿などをつけている
- ストレスを感じたり、怒ることは少ない
- 夜、よく眠ることができる

☑のつかなかった項目の生活習慣を見直し、活発な生活を心がけ、脳を元気にしましょう。

認知症の人に接するとき

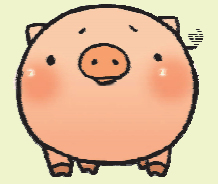
人との付き合いでは、相手の立場や気持ちを思いやることが大切ですが、その付き合い方に変わりはありません。認知症は自分たちの問題であるという気持ちで、偏見を持たず、認知症を抱える人や家族が安心して生活できるように接するという姿勢が大切です。『さりげなく、自然に』が一番の援助です。



手助けのポイント

- 1.相手のペースに合わせてみましょう。
あせらせずゆっくり
- 2.不安な気持ちを理解しましょう。
安心できる声かけを
- 3.自尊心を傷つけない。
できることはしてもらいましょう

認知症についての相談



医療機関

●群馬県認知症疾患医療センター

認知症疾患に関する早期診断・早期治療を行うとともに、介護部門との連携を図ることを目的に、現在全国約240か所に認知症疾患医療センターを設置しています。前橋市では、下記の3病院が指定されています。

病院名	住所	☎センター連絡先
群馬大学医学部附属病院	前橋市昭和町3-39-15	027-220-8047
上毛病院	前橋市下大島町596-1	027-266-1814
老年病研究所附属病院	前橋市大友町3-26-8	027-252-7811

相談日：月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 受付時間：9:00～15:00

相談機関

- 前橋市役所介護高齢課 ☎027-898-6133 FAX 027-223-4400
- お近くの地域包括支援センターや居宅介護支援事業所

電話相談

- 群馬県認知症コールセンター ☎027-269-4432 FAX 027-264-3522
- Eメール kaigoken@pref.gunma.lg.jp
- 相談日：月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 受付時間：9:00～17:00

広げよう！地域の輪 ○ 認知症サポーター養成講座

前橋市では、希望される団体に市介護高齢課の職員が出向き1時間程度の講座を行っています。詳しくは介護高齢課介護予防係（898-6133）までご連絡ください。

H26年度 介護予防サポーター養成研修(初級編)



介護予防の基本を学ぶ初級研修です。
「認知症サポーター養成講座」も行います。

受講者大募集！

- 日 時：平成26年7月17日（木）
13:30～
- 場 所：中央公民館3Fホール
（前橋プラザ元気21内）
- 定 員：100名（先着順）
- 参加費：無料
- 申込み：介護高齢課介護予防係
Tel 898-6133へ

初級研修の内容

- 介護予防ってなに？
- ◎認知症について正しく学ぼう
（※認知症サポーター養成講座）
- 元気の源は健康なお口から
- 食べることを大切に
- 体験しよう「ピンシャン！元気体操」

