

## 介護予防の情報かわら版

### 認知症と認知症サポーター

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では、4人に1人の割合で、その症状があるといわれる身近な病気です。今後20年で倍増することが予想されています。

認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らすことができるためには、地域の皆さんの正しい理解が必要となります。

認知症について、正しく理解していただくために認知症サポーター養成講座を開催しています。標準テキストに基づいて、ビデオ上映を交え、90分程度で行われます。

認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、ブレスレット（オレンジリング）が渡されます。

## 住み慣れた地域で 安心して暮らせるように



▲オレンジリング



▲認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、何か特別なことをする方ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。

自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝える、また、認知症の方や家族の気持ちを理解するよう努めることもサポーターの活動です。

これまで、認知症サポーター養成講座を中野市民生児

児童委員協議会・地区社会福祉協議会・地区いきいきサロン・立志館高校・北信総合病院・市役所などで開催してきました。市には、平成22年8月31日現在、576人の認知症サポーターがいます。

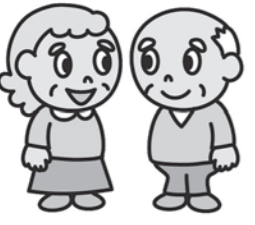
本年度は、1000人のサポーター養成を、目指しています。小学生以上の方なら、どなたでも受講できます。

認知症サポーター養成講座をご希望の方は、市役所地域包括支援センターまでご連絡ください。

## 『第4回認知症を考える会』を開催します

「認知症になっても自分らしく地域で暮らしていくために」をテーマに、毎年「認知症を考える会」を開催しています。今回は「成年後見制度」・「日常生活自立支援事業」について学びます。

期日 10月26日(火)  
時間 午後1時30分～3時30分  
(1時から受付)  
会場 中央公民館3階講堂  
演題 「守り合って、支え合って、安心のまちづくり」  
講師 (社)長野県社会福祉士会  
会員 小池正志氏  
申し込み 不要  
問い合わせ先  
市役所地域包括支援センター  
(22) 2111 (内線366)

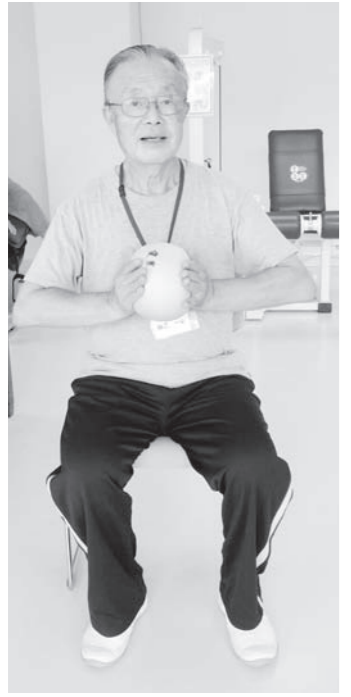


- 成年後見制度とは？  
認知症・知的障害・精神障害などによって判断能力が十分ではない方を法的に支援する制度です。
- 日常生活自立支援事業とは？  
本人と社会福祉協議会との契約により、日常的な金銭管理を含めた生活に必要な手続きなどのお手伝いをします。

## 介護予防教室 「元気もりもり教室」

住み慣れた地域で、自分らしく暮らしていくために、介護予防教室「元気もりもり教室」を12回コースで開催しています。介護予防は、元気なときから、また、どういう状態の方でも取り組む必要があります。効果が得られるものです。是非、ご参加ください。日程など詳しくは、お問い合わせください。

期間 平成23年3月まで(1グループ約3カ月)  
時間 午前9時30分～11時30分  
または、午後2時～4時  
会場 ながでんハートネット倶楽部 駅前健康ぶらさ



内容 週に1回2時間程度。※運動前に行う体力測定と問診、理学療法士の評価により個々の体力に合わせた運動を行います。マシーンを使った運動、水中運動、自宅で行うボール体操などがあります。送迎も行なっています。

対象者 市内にお住まいの65歳以上の方で、生活機能評価を実施し、教室の該当になった方  
定員 1グループ10人  
問い合わせ・申込先  
市役所地域包括支援センター  
(22) 2111 (内線366)

