

認知症になっても
安心して暮らせるまちをつくるために・・・



あなたも 認知症サポーターになってください

■ 認知症は病気です

認知症とは、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりして障害が起こります。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。



介護予防の 情報かわら版

■ 認知症サポーターとは？

何か特別なことをするのではなく「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る支援者として、自分で出来る範囲で活動します。

例えば、友人や家族に認知症の知識を正しく伝えること、認知症の方やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動になります。

■ 認知症サポーター養成講座とは？

日 時	ご希望により調整します
会 場	申し込み者が用意した会場に伺います (市の施設を希望される場合は、お問い合わせください)
講 師	キャラバン・メイト (認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法を研修で学び、市民に伝える活動をしています。講師の謝礼は無料です)
内 容	認知症ってどんなもの？ (症状、行動と心理、接する時の心構え、介護者の気持ちなど)
対 象 者	中野市に住所を有し、市内に在住・在勤・在学している小学生以上の方で構成される5人以上のグループ (子ども会、区の集会、企業、ボランティア団体、各サークル団体など)
所要時間	60分～90分

※地域や職場で「認知症サポーター養成講座」の開催をご希望の方は、開催希望日の1カ月前までに、高齢者支援課介護予防包括支援係へご連絡ください。講師のキャラバン・メイトを紹介させていただきます。

秋も深まり、いよいよ寒い季節が訪れました。

冬場は、外出することも少なくなり、体を動かす機会が減ってしまいがちです。しかし、体を動かし、体力を低下させないことは、介護予防にとっても大切な事です。今回は、市で行っている介護予防のための運動教室を紹介します。ご自宅までの送迎も行っていますので、お気軽にご参加ください。

また、「教室には参加できないけれど、介護予防をしたい!」という方には、必要に応じて管理栄養士・保健師・歯科衛生士などが訪問し、ご相談に応じています。

元気もりもり教室

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 駅前健康ぶらざ

週1回の4カ月間、専門スタッフの指導により、一人一人にあった筋力トレーニング、水中運動などを行い、筋力のバランス力、柔軟性の向上と身体能力の低下や転倒の予防を行います。

いつまでも生き生きと生活できるよう、教室に参加してみませんか？
お申し込みをお待ちしています。



▲理学療法士による体のチェック



▲プールでの水中運動

新規

ひざ腰らくらく教室

期間 12月～平成25年2月（全10回、水曜日）
時間 午後1時30分～3時
会場 中野保健センター

膝や腰の痛みで悩む方は大勢いらっしゃいます。

「ひざ腰らくらく教室」では専門スタッフの指導により、膝や腰の痛みの予防や緩和を目指します。運動に加え、日常生活の中で、膝や腰に負担をかけない動作などの注意点や工夫点をご紹介します。

生活機能チェック票回答の結果、総合判定で対象となった方に、市からご連絡させていただきます。



問い合わせ先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）「地域包括支援センター」
☎（22）2111（内線366・367・389）