



結ま～るだより



令和5年1月号

浦西自治会



『3B体操』とは・・・
3つの道具を使って遊びの要素を取り入れた誰でも気軽にできる体操です

詳しくは
こちらから👉



毎週水曜日10:00～12:00 自治会ホールで【いきいき健康クラブ】が行われています。参加者は自宅でも出来そうな簡単な体操から脳トレなどいろいろ楽しみながらやっていたワン

浦西自治会公民館では毎週月曜日10:00～【3B体操】をやっているだワン。音楽に合わせて3つの道具を使って楽しみながら体操しているよ



発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320
担当者：新垣

総合相談窓口

気になる方は包括ゆいまあるまで ご連絡ください！



結ま～るだより

令和5年1月号

当山ハイツ

12月17日(土)当山ハイツ集会所で『認知症について』のミニ講話を行いました。ゆいまあるから認知症推進員の方と一緒に ①認知症とは? ②認知症と物忘れの違いについて ③認知症の方とのかかわり方 ④認知症の予防について の4つのテーマで約1時間ほどお話しさせてもらいました。みなさんととても熱心に聞いてくれてとても良い勉強会になりました。当山ハイツ緑樹会のみなさん勉強会の機会を設けて頂き有難うございました。

地域包括支援センターゆいまあるでは地域の方々向けに出張して勉強会やいろいろな相談なども行っています。『認知症について』『感染症対策について』『消費者問題(オレオレ詐欺)』などなど。聞きたい内容や相談したいことがあればいつでもお気軽にご連絡ください。

右→認知症の予防(生活習慣編)
左→認知症の方とのかかわり方(7つのポイント)
※資料ご希望の方は『ゆいまある』まで問い合わせください。



☆具体的な対応7つのポイント

- ①まずは見守る。
- ②余裕を持って対応する。
- ③声をかけるときは一人で
- ④後ろから声をかけない。
- ⑤相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした滑舌で。
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応。



発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320
担当者：新垣

総合相談窓口

気になる方は包括ゆいまあるまで ご連絡ください!

『認知症』にならないために：～日常生活編～

『認知症』になったら治らない? といったイメージを持たれている方が多いのではないのでしょうか? 『認知症』になると本人も支える周りの方々も不安を抱えていると思います。でも『認知症』は生活習慣などを見直したり、周りの方々のかかり方次第で改善していくこともあります。そこで今回は『認知症予防』として日常生活上で何を注意したらよいか考えてみましょう。

認知症は『生活習慣』が大きくかかわってきます。

気になる! 認知症

普段の生活で、思い当たることはありませんか?

睡眠 リズム

運動

食事

認知症予防のためにできることって?



結ま～るだより



令和5年1月号

第4回：認知症の方への支援



『認知症について』第4回目!!

今回は『認知症の方とご家族への支援について』です。

| 医療機関 | 支援・相談機関 | その他 |
|--|---|--|
| <p>認知症は原因によっては早期発見して適切な対応をとることで治療や進行を穏やかにすることが可能です。心配な時は早めにかかりつけ医に相談しましょう。また、認知症疾患医療センターやサポート医にも相談できます</p> | <p>【ご本人の支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★SOS見守りネットワーク事業 ★緊急通報システム ★配食サービス ★民生員・CSW・福祉協力員 ★認知症サポーター <p>【ご家族（とご本人）の支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★認知症カフェ（浦添市には4か所あります） ★浦添市地域包括支援センター（浦添市には5か所あります） ★認知症初期集中支援チーム ★認知症の人と家族の会 ★日常生活自立支援事業（りんどう） | <p>【制度について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★成年後見人制度 ★在宅介護手当支給事業 ★運転免許証自主返納制度 ★自立支援医療 などなど・・・ <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★地域のサークル活動（ふれあいサロンや体操教室、お茶会など） ☞地元のなじみの方々との交流は認知症の進行予防にとっても効果的です。 |

認知症の医療に関する相談窓口☞



※これらの詳細は浦添市の【ともにはぐくむ介護保険P46～P50】をご覧ください。☞



浦添市では認知症の方とご家族の支援としていろいろな取り組みをしています。それを分かりやすくしたのが

【認知症ケアパス】

医療機関や相談窓口などいろいろな情報が載っているのぜひ見てほしいワン!!



認知症ケアパスの詳細はこちらから☞



発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320
担当者：新垣

総合相談窓口

気になる方は包括ゆいまあるまでご連絡ください！