

認知症の困りごと・心配ごとに対応

認知症初期集中支援チームをご存知ですか？

認知症の方や認知症の疑いのある方、その家族のもとに訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応する、認知症の専門家たちによって構成されたチームです。

認知症は誰もがなる可能性のある病気であり、早めの対応が必要です。ひとりで抱え込まず、まずは地域包括支援センターにご相談ください。



■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

わたしたち 認知症キャラバンメイトです

— 9月21日は世界アルツハイマーデー —

わたしたち『認知症キャラバンメイト』は、昨年も広報に登場しましたが、皆様覚えてくださっていますか？ わたしたちは介護保険サービスに関わるもので構成されており、研修を受け『認知症キャラバンメイト』となって、約20名で活動しています。内容としては主に『認知症サポーター養成講座』の実施で、地域の小中学校や各団体において行っています。『認知症サポーター』とは“認知症の人やその家族を温かく見守る応援者”のことであり、養成講座を始めて11年目、現在延べ2,100人余りのサポーターが日高川町で誕生しています。

今年度も養成講座の実施を予定していましたが、新型コロナウイルス感染予防のため、活動を自粛しています。また活動ができる環境になれば、“認知症になっても安心して暮らせるまちづくり”を合い言葉に、『認知症サポーター養成講座』を再開し、認知症や認知症の人への関わり方等をお話していきたいと思っています。町内の皆様からの『認知症サポーター養成講座』の希望もお待ちしております！お申込みは事務局の地域包括支援センターまで。

さて、9月は『世界アルツハイマー月間』、あり、21日が『世界アルツハイマーデー』です。この日を機会に“認知症になっても安心して暮らせるまちづくり”について触れていただくと、わたしたち『認知症キャラバンメイト』も嬉しく思います。

『世界アルツハイマーデー』とは

1994年に『国際アルツハイマー病協会 (ADI)』と『世界保健機関 (WHO)』と共同で制定したものの。スコットランドのエジンバラで行われた『第10回国際アルツハイマー病協会国際会議』が開催された会議の初日である9月21日を『世界アルツハイマーデー』と宣言し、毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』、9月を『世界アルツハイマー月間』と制定。アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としている。



『認知症サポーター養成講座』の様子



■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

かんたん体操の毎日運動PART4

～若くても高齢になっても重要なトレーニングは太もも!!～



- ◆運動する前後にはお茶や水を飲みましょう。
- ◆涼しい時間を選んだり、エアコンの効いた部屋で行いましょう。

かんたん体操

★ 太ももの筋肉に効く ★

- ◆両足は肩幅に開き、いすやテーブルなどを両手でつかんで立つ。
- ◆椅子に腰かけるようにゆっくり膝を曲げ、ゆっくり戻す。
- ◆10回を2セット。2日に1回でよい。



トレーニングしたら翌日は筋肉を休ませる。

自信のある方はこちら

- ◆背筋を伸ばし、両足を肩幅程度に開いてまっすぐ立ち、ゆっくり膝を曲げる。
- ◆曲げたときに膝がつま先より前に出ないように、腰を後ろにさげる。
- ◆ゆっくりと元の位置まで戻す。
- ◆膝は曲げすぎないようにし、痛みが出るような場合は行わないで!!

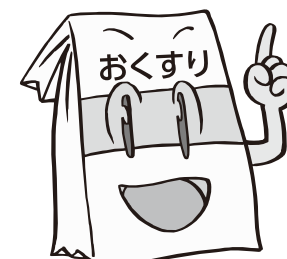


膝が内側や外側にならないように意識を集中して行う。



背中が丸くならないように

後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ



8月下旬から9月上旬にかけ、ジェネリック医薬品を使用した場合、1ヶ月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方を対象にジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。
※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

※お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。
かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

■お問合せ 和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎073-428-6688