# うのはな昌和 おおがた

地域包括支援センターは上越市が設置している高齢者の総合相談窓口です

大潟保健センター内　025-535-1151

# 特集 ココカラプロジェクト だんだん広場

『いつまでも自分らしく元気に暮らしたい』誰もが望む今後を応援するためにはじめたのが、ココカラプロジェクトだんだん広場です。今年４月より、毎週火曜日に大潟保健センターで開始してから半年が経過しようとしています。おかげさまでメンバーたちも毎週楽しみに参加してくださりキャンセル待ちの状態です。

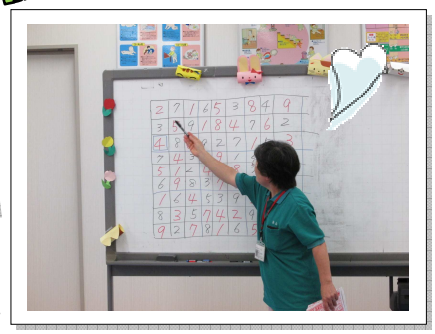
この度、地域の皆さまからの要望を受けて新たに「さいがたクラス」を開講することとなりました。今回はこれまでのだんだん広場の活動をご紹介します。

## さいがたクラス 10月～はじめます

## フィットネス体操

理学療法士の篠田先生からフィットネス体操を行ってもらいます。毎回いろいろなメニューでメンバーから大好評です。さいがたクラスでも篠田先生がトレーナーとして参加してくれます。

## 脳トレーニング



脳トレーニングは毎回バラエティに富んだプログラムで構成されています。楽しみながら脳の活性化につなげます。

## 健康相談

看護師が毎回、血圧を測定します。健康相談も行っています。

## 仲間との交流

このようなトレーニングの他にも『楽しむ』こと『笑う』ことで健康維持、認知症予防の効果が期待されます。『楽しむ』『笑う』＝『心地よい刺激』は脳に良い影響を与えるということが科学的にも証明されています。だんだん広場はいつも笑顔と笑い声であふれています。

**お申込み⇨だんだん広場のチラシをご覧ください**

# 上越流！認知症劇クランクアップ

８月８日、頸北・名立地区キャラバン・メイト連合会による認知症劇のＤＶＤ撮影が行われました。今回の作品は『５本立ての寸劇風』で構成されています。

認知症のサダばあちゃんを取り巻く家族や友人、地域住民に対して、認知症サポーターのトシコさんはどのように対応するのか！？時折、笑いも交えながら、認知症サポーターの役割についてわかりやすく学んでもらえるような内容となっています。

※上越市では、平成２８年まで認知症サポーターを 15,600 人養成することを目標としています（平成 26 年３月末現在、約 9,200 人）

# 平成２６年度　第１回地域ケア会議
# 「ひとり暮らし高齢者の見守り体制」をテーマに関係者が集まりました

７月２８日、ひとり暮らし高齢者の見守り体制をテーマとした「地域ケア会議」を開催しました。

当日は行政職員をはじめ町内会長、民生委員、地域協議会委員、社会福祉協議会など、様々な関係者からご参加いただきました。

大潟区では２２町内のうち３町内会で見守りネットワークが組織化されています。３町内会からの実践報告や関係機関からの事業説明、グループワークを通して「見守りネットワーク」の必要性について共通認識を持つことができました。

## シリーズ『ものは使いよう！』（６）

今回ご紹介する福祉用具は、「アルコーBW」という歩行器です。

歩行器の上段は、カップホルダーが付いたトレイになっており食器等を乗せたまま運ぶことができます。下段は収納に便利なカゴがついています。食事の準備や買い物にとても役立つ歩行器です。上段のトレイは取り外しも可能で丸洗いもできます。歩行器の幅も４５センチとコンパクトで小回りができ、ご自宅内でも移動が楽に行えます。また後輪に抵抗器がついており、歩行速度の調整が行えるので転倒を予防し、より安全に歩行することができます。また身長に合わせて６段階に高さ調整が行えます。　アドバイザー　福祉用具専門相談員　梨本　智一さん（エフビー介護サービス株式会社）

収納に便利なかご付きです。
（かご耐荷重2kg）

## 秋山ナースの一口健康メモ
## 認知症予防（３）

認知症を予防したい方、もっと効果的な方法があります。それは『料理』をすることです。献立を考え、必要な野菜を準備して、刻んで、何から順番に煮るか、どんな風に盛り付けるか、後片付けは…とやることが山のようにあり、しかもスムーズにこなしていかなければなりません。女性に限らず、男性もぜひ挑戦してみてください。認知症状がでてくると味付けが上手にできなくなってくる場合があります。高齢化とともに認知症になる危険は高まります。できるだけ発症しないように予防に努めましょう。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように水分を多く摂るようにしましょう。　看護師　秋山

編集：荒井

しおさいの里公式ホームページ

siosainosato.jp　or　うみまち通信で検索！

～人と人とのつながり
地域のひろがりに貢献します～