高齢者よろず相談所 鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

身近な場所でお茶のみ友達と気軽に受けられる講座

5名集まれば認知症サポーター養成講座が受けられます

平成二十九年十月某日。ご利用者のお宅で、認知症サポーター養成講座を開催しました。これまでは、自治町内会館等で数十名の方を対象に、開催することが多い講座でしたが、今回は身近な場所で少人数での開催となりました。

参加された名の皆様は、ご自宅を提供してくださった方のお友達です。講座では、認知症の説明、認知症の方と接するときの心構えなどを包括の職員から説明させていただきました。

認知症サポーターの第一歩は、特別なことをするのではなく、認知症への偏見をなくし温かい目で見守ることです。

国では、六十五歳以上方の四人に一人が認知症の方又はその予備軍と言われています。認知症になってもできる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けられるよう、鎌倉市でも整備を進めているところです。

ぜひ、皆様もサポーターになってみませんか。

ご自宅・少人数の出前講座は、参加された皆様が話しやすい雰囲気の中で職員と意見交換がしやすいと好評です。

健康づくり、介護保険制度など内容はいろいろあります。

ご興味のある方は包括までお知らせください。

認知症サポーターキャラバン

身近な場所で…

いつまでも元気でいきいきと

◆健康寿命とは？

病気をせずに自立した生活が送れる期間という意味で、男性が72歳、女性が75歳です。平均寿命と比べると、約10年の差があります。この差を短縮することで、充実した生活を長く送ることができると考えられます。

◆健康寿命を延ばす生活習慣

①バランスのよい食事を、3食欠かさずよく噛んで。
　塩分は控えめに。
②適度な運動を毎日続けよう。無理をしないことが大切。
③毎食後、歯を磨いて虫歯、歯周病予防。
④ストレスは、早めに解消。
⑤規則正しい生活、十分な睡眠と休養を。

◎定期的に健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療をすることも、とても大切です。

読めれば楽しい漢字

①～⑤は海の生き物です。

①烏賊
②河豚
③鯱
④翻車魚
⑤海鼠

解答は右下をご覧ください。

第４１号
春号
鎌倉市
地域包括支援センター
湘南鎌倉

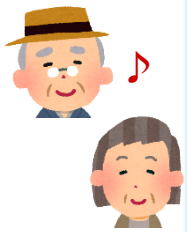
発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013

【　担当地域　】
山崎
梶原
（一丁目～五丁目）
寺分
（一丁目～三丁目）

こんなときは地域包括支援センターへ　～住宅改修について～

「トイレに手すりがあれば、
　　立ち座りが楽なのに…」
「風呂場が滑りやすい。転びそうだ。」
「どこに相談すればいいんだろう。」

在宅での生活に支障がないように手すりの取り付け、滑りにくい床材取り替え等、特定の住宅改修をおこなった場合、介護保険が適応できる場合があります。まずは、地域包括支援センターまでご相談ください。介護保険の申請などのご相談を承ります。お気軽にご連絡ください。



（「やってみよう 脳のトレーニング」の答え：①いか ②ふぐ ③しゃち ④まんぼう ⑤なまこ）