



三郷ケアセンター 広報誌

こすもす

vol. 37

2016. 4発行

<http://www.misato-carecenter.jp>



認知症カフェ 三郷ケアセンターにオープン！！

「カフェ 縁 (ゆかり)」

● 認知症カフェとは？

認知症の人やその家族・知人、医療やケアの専門職、認知症について気になる人などが気軽に集まり、なごやかな雰囲気のもと交流を楽しむ場所です。足を運びやすい場所にあり、必要な時には相談も行います。

オランダで「アルツハイマーカフェ」として始まったのがきっかけで、日本でも2012年6月に厚生労働省から出された「今後の認知症対策の方向性について」という文書に記載され、各地で開設されるようになってきています。

※『認知症カフェハンドブック』より、要旨

毎月第4日曜日 13:30～15:30 に開催！

※時間内であれば出入り自由

第1回目：平成28年5月22日(日)

「どんな人でもふらっと来られる憩いの場

気軽に相談でき笑顔が生まれる場」

を目指しています。

■ 料金：200円（飲み物・お菓子付き）

■ 申し込み：不要

■ 問合せ先：048-953-6161 担当：坂口（さかぐち）

認知症予防と運動

今まで、いろいろな認知症予防の手段が研究されてきました、最近では運動が認知症予防に有効的だという研究結果が発表されています。

運動といってもいろいろあります。ここで、どういった運動がよいのか紹介したいと思います。

体を動かし続けることが大切

継続して体を動かし続けると、筋肉を動かすエネルギーである酸素をたくさん取りこもうとします。その為、呼吸が促進され血液中にたくさんの酸素が取りこまれ全身に送られます。こういった運動を「**有酸素運動**」といいます。当然、脳にもたくさんの酸素が含まれた血液が流れ込んできます。流れきた血液により脳の機能が活性化されたり、傷ついて機能しなくなった毛細血管の代わりに新たな毛細血管を作ってくれたりします。このような働きが認知症の進行を防いでくれます。

どんな運動があるの？

有酸素運動は軽めの運動でも持続的に行えば効果がみられます。以下のような運動が代表的です。



ジョギング、ウォーキング



水中ウォーキング



ヨガ



エアロバイク

どれくらいやればいいのか？

認知症予防に行うには始めは1日10分程度の、気分転換になるくらいの運動から行いましょう。運動に慣れてきたら、毎日ではなく1日30分を週に3回程度行うと効果が期待されます。

運動の苦手な人や運動習慣のない人はウォーキングや、少し運動量は少ないですがラジオ体操を1日に3回～5回程から行ってみるのもいいと思います。

特にウォーキングは少ない負担で行えること、歩きながらのおしゃべりや景色を楽しむことで、脳への刺激が増し認知症予防の効果が期待されます。

あたたかい季節となってきました。皆さまも移り行く季節を楽しみながらウォーキングなど始めてみてはいかがでしょうか？

(作業療法士 中村圭吾)

行事紹介

節分 (2/3)



かわいい福の神！かわいい鬼さん！鬼は外！福は内！



新年会 (1/17)



あらあら！二人羽織で楽しいお顔になりました。お獅子も登場です。今年も一年いいことがありますように！



彦成中演奏会 (3/5)



彦成中学校の生徒の皆さんの演奏会がありました。今回は琴の演奏も加わり、演奏に合わせて利用者の皆さんも歌われていました。



民謡ボランティア (3/19)



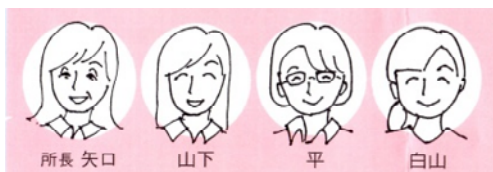
ボランティアの方による民謡や踊りを見ました。とても楽しいひと時でしたね。



「地域包括支援センター ひこなり北」オープン

この度、三郷市から委託を受け平成 28 年 4 月 1 日より三郷ケアセンターで「地域包括支援センター」を開設することになりました。名称は「地域包括支援センター ひこなり北」です。場所は三郷団地内、スタッフは矢口・山下・平・白山の 4 名です。

三郷市内の包括支援センターの圏域変更と併せ名称の変更がありました。詳しくは市内一斉配布の広報誌をご覧ください。ケアセンター内 1F デイフロアー奥にもおいてあります。



地域包括支援センターって？ 地域の高齢者やその家族の方々から介護や健康などに関する様々な相談をお受けする相談窓口です。

地域包括支援センターの仕事は？ 大きく分けて 4 つあります

＜介護予防マネジメント＞

～介護や健康のこと～

- ・要支援 1・2 の認定を受けた方。
- ・特定高齢者と認められた方の介護予防に関する相談。ケアプラン作りなど。

＜総合相談支援＞

～さまざまな相談ごと～

- ・自分らしい生活ができるよう健康や医療、福祉の相談に応じます。

＜権利擁護＞

～権利を守ること～

- ・成年後見制度、消費者被害の防止。
- ・虐待防止や早期発見、早期対応。

＜包括的、継続的ケアマネジメント＞

～暮らしやすい地域のために～

- ・民生委員、主治医、地域との関係機関との連携、協働の体制づくり。

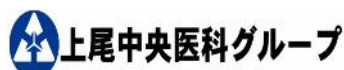
他には… 地域性もあり、三郷団地内見守りネットワークの活動。ほっとサロンいきいきでの活動。要支援、要介護とならなかつた非該当の方への介護予防に関する各種研修や講習会へ参加の提供。教室に通うことが出来ない方への保健師などの家庭訪問にての指導。

只今、包括ひこなり北のパンフレット作成中です！お楽しみに～



編集後記

桜の蕾もほころび始め、本格的な春の訪れが感じられます。春は別れと出会いの季節。新しい出会いに心がワクワク、ドキドキし、胸躍らせます。窓から差し込む陽ざしにポーっとし、庭に咲く色とりどりの花に心がホッとする日々ですね。



介護老人保健施設 三郷ケアセンター 広報活動委員会
埼玉県三郷市南蓮沼 260-2 ☎048-953-6161(代)