

第11号 令和3年3月

～地域包括支援センターだより～

みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター

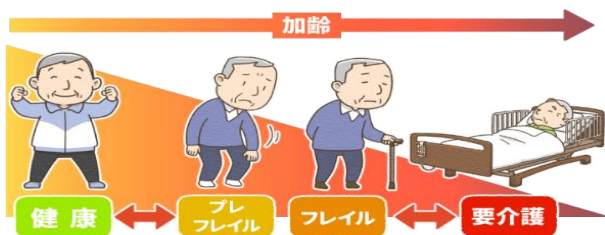
鶴舞会館2階

電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域に住む皆さんからさまざまな相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★

はじめましょう！ フレイル予防



食事:一日3食バランスの良い食事をとりましょう。「タンパク質」は欠かせません。

口腔ケア:「正しいブラッシングで口の中を清潔に保ちましょう」「よく噛んで食べましょう」「口の周りの筋カトレーニングを習慣にしましょう」



◎パタカラ体操
「パパパパ、タタタタ…」繰り返しましょう。誤嚥(ごえん)を予防する効果があります。

フレイルとは？

加齢により心身の活力が低下しはじめ、「健康」と「要介護」の中間にあたる状態の事です。放っておくと、心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。「もう年だから」と年齢のせいにはせず、日頃から意識して予防に取り組むことが大切です。



地域ミニデイサービス活動紹介

いどばたサロン [本荘地域 五軒町]

月1回、土曜日に五軒町公民館で開催しています。

おしゃべりや手仕事、町内行事のビデオ鑑賞。
月に一度の楽しみ場所、それが
“いどばたサロン”です。

みなさんが何より楽しみにしているのは
手作りのお昼ごはん。
一人300円で、旬の食材を取り入れた
メニューを堪能しています。

←💡！勉強会も開催！💡→

地域包括支援センターの紹介と、認知症予防のお話。「相談先がわかった」「認知症予防の体操は自宅でもできそうだ」との言葉が聞かれ、勉強会のあと実際に相談に来られた方もいらっしゃいました。



ご存じですか？
地域の

秋田県認知症疾患医療センター(菅原病院内)

(由利本荘市石脇字田尻 33)

ご自分やご家族にこんな 症状はありませんか？

- ◆何度も同じことを話す・質問する
- ◆ものの置き忘れ、見つからない
- ◆今日が何月何日かわからないことがある
- ◆ささいなことで怒りっぽくなった
- ◆免許センターから受診をすすめられた



気になる症状がみられたら、それは認知症のサインかもしれません。心配な場合は、かかりつけ医、地域包括支援センター、または秋田県認知症疾患医療センターへご相談を！ 早め早めの対応が大切です。

【相談する】

認知症について心配なこと、悩んでいることについて認知症の専門相談員が対応しています。ご本人の様子や状況を確認し、診察の予約を行っています。

電話番号 0184-22-1604

→「認知症のことで相談」と伝えてください。

受付時間： 平日 午前 9 時～午後 4 時

受診の前に必ず予約を！

【受診する】

診察を行うときに、普段の生活の様子などお聞きします。かかりつけ医の紹介状をお持ちの方はご持参ください。

ポイント

本人の生活状況がわかる方と一緒に来院を！



介護者のみなさん！ 疲れを感じていませんか？？

介護疲れを軽減するためのヒント！！

- ★「**ほどほど**」出来れば OK
 - ・ 頑張りすぎない
 - ・ 他人と比べない
- ★ 頼れるものは「**何でも頼る**」
 - ・ ひとりで抱え込まない
 - ・ 相談できる人を見つける
- ★「**休養**」をしっかりとる
 - ・ 短い時間でも自分の時間を作る

介護保険サービス、福祉サービスなど

各種制度を利用し、安心した生活を送りましょう♪

不安を抱えず下記の窓口まで、お気軽にご相談ください。



【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター

北部地域包括支援センター(岩城・大内)

中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)

南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎24-6345

☎74-6888

☎24-6324

☎74-4150

第12号 令和3年6月

～地域包括支援センターだより～

みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター
鶴舞会館2階
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域に住む皆さんからさまざまな相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★

由利本荘市でも新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました。感染予防のためには、ワクチン接種のほかに不要不急の外出を控えることも重要です。

しかし高齢者の場合、身体を動かしたり、社会的交流の時間が少なくなると

筋肉量の減少

認知機能の低下



の可能性が高まります。

自分でできる介護予防の取り組みは、

しっかり噛んで
しっかり食べる

自分に合った
運動を続ける

誰かとつながる

ことが大切です。



地域包括支援センターでは、
介護予防教室や様々な学習の機会を企画しています！！



コグニサイズ教室



認知症セミナー



フレイル予防教室



認知症フェア

今年度は新たに
介護予防運動教室も
予定しています！
日程や募集期間は
広報ゆりほんじょうにて
お知らせします。
ぜひご確認ください！





ふらっとカフェ

矢島・由利・鳥海で開催中！！

ふらっとカフェ ～

南部地域包括支援センターでは、矢島「駅ナカ」、由利「ゆりちゃん」、鳥海「オコちゃん」と愛称を付け、3地域でふらっとカフェ(認知症カフェ)を開催しています。名前の通り、地域の方にとって“ふらっと”訪れ、気軽に立ち寄ってもらえる、身近な場所を目指しています。軽体操、折り紙や脳トレドリルなど認知症予防の他、お茶を飲みながらおしゃべりし、情報を得ることができます。



「認知症カフェ」とは ～

認知症になっても安心して暮らせる地域となるよう、地域の方が認知症の理解を深め、受け入れることを促進する場です。

認知症の人やその家族、地域の方が気軽に立ち寄り、あらたな出会い、地域とのつながり、専門職や理解のある人ともつながることができる場となっています。

【今後の予定】 時間：14時～16時

矢島	ふらっとカフェ「駅ナカ」 開催月：毎月 場 所：矢島駅 2階
由利	ふらっとカフェ「ゆりちゃん」 開催月：6・8・10・12・2月 場 所：由利福祉保健センター 機能訓練室
鳥海	ふらっとカフェ「オコちゃん」 開催月：7・9・11・1・3月 場 所：民族芸能伝承館 まいーれ

詳しい日程は、毎月15日号の「広報ゆりほんじょう」でお知らせします。

3地域以外の方の参加も自由です！

お問い合わせ：南部地域包括支援センターまで



もの忘れチェック中！
まだまだ大丈夫です！



脳トレ・・・分かったかな？

【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター
北部地域包括支援センター(岩城・大内)
中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)
南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎ 24-6345
☎ 74-6888
☎ 24-6324
☎ 74-4150

第13号 令和3年9月

～地域包括支援センターだより～

みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター
鶴舞会館2階
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域に住む皆さんからさまざまな相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★



知ることからはじめよう 認知症のこと

～9月は「世界アルツハイマー月間」～

由利本荘市ではこの月間に合わせ認知症を知って頂くため認知症フェアを開催します。この機会を利用し、認知症について学び、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに参加してみませんか。

由利本荘市の認知症施策



<p>認知症の周知活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座 認知症セミナー 認知症フェア 等 	
<p>早期発見</p> <ul style="list-style-type: none"> タッチパネルで物忘れチェック 	<p>地域の見守り</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢者等見守りSOSネットワーク事業

<p>発症予防</p> <ul style="list-style-type: none"> 予防教室 ・サロン 	<p>集中的な支援</p> <ul style="list-style-type: none"> 認知症初期集中支援チーム 等
--	---

家族支援
(認知症カフェ等)

認知症フェア in 由利本荘2021 を開催



介護相談コーナーや健康に関する体験コーナーなど情報が盛りだくさんです！

今回の講師は、齋藤真弓先生です！

明るく認知症に向き合うヒントや笑顔を増やすための脳トレが学べます。



日時: 令和3年9月29日(水) 13:00～ **場所: カターレ ギャラリー**

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により内容を一部変更または中止させていただく場合があります

健やかに生きるヒント5か条



今や ◆人生 100 年時代! ◆ と言われています。いつまでも元気にいきいきと明るく前向きに過ごしていくために出来ることから始めましょう!

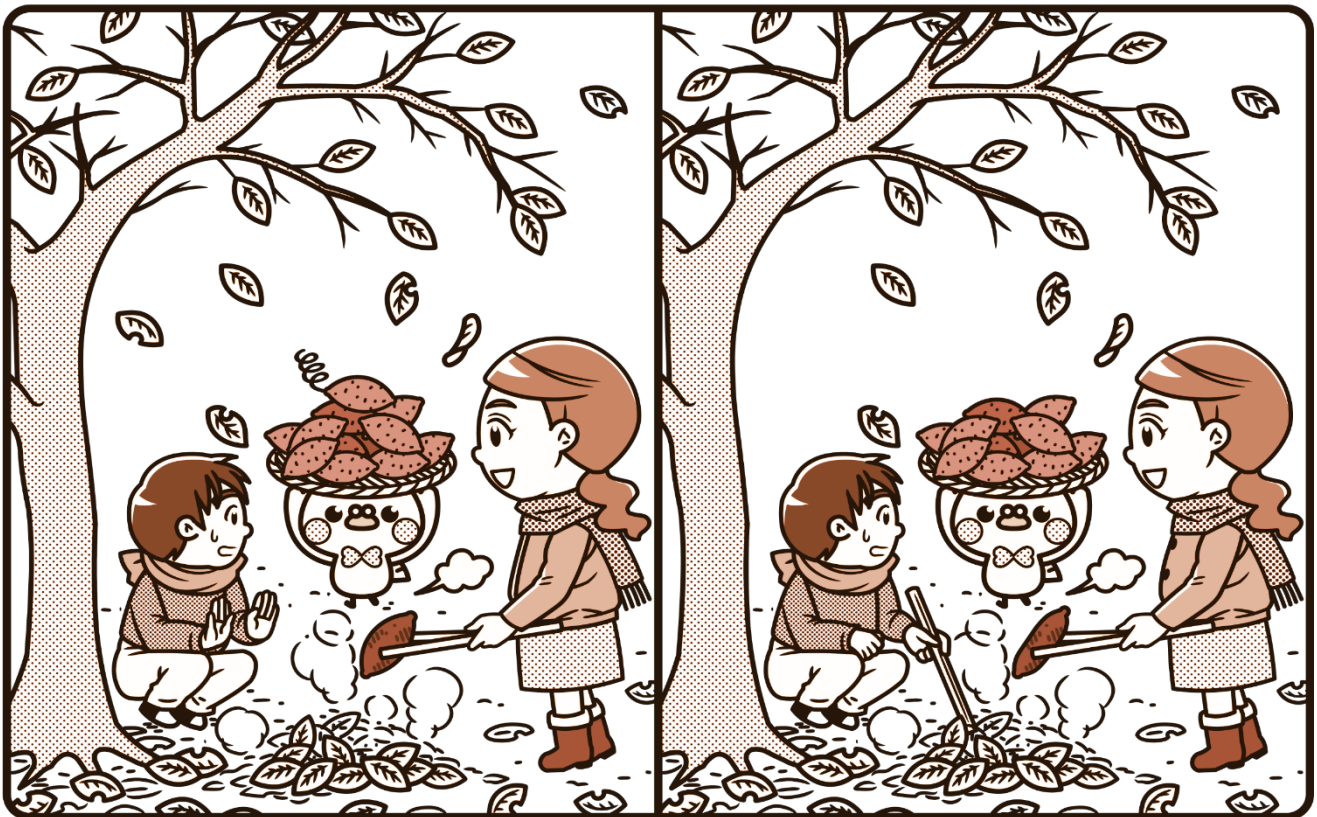
5 か 条

- 1、よく眠りましょう。
…眠るだけで脳は元気になり、睡眠不足になると記憶力は低下します。
- 2、栄養バランスの良い食事を 1 日 3 回定期的にとりましょう。
…緑黄色野菜や果物、青魚の「DHA」「EPA」等を多くとりましょう。
- 3、ストレッチやウォーキング等で記憶力を向上させましょう。
…軽い運動をすることには、記憶力を高める効果があります。
- 4、新しいことやいつもと違う事をする事で、脳細胞に刺激がいきます。
…刺激によって脳細胞が元気になり記憶力が良くなります。
- 5、ゲームやクイズで集中力を高めましょう。
…記憶力や集中力を高める効果やストレスを和らげる効果があります。



間違い探し ※間違いは 5 か所です

脳を元気にしてみませんか!



【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター

北部地域包括支援センター(岩城・大内)

中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)

南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎ 24-6345

☎ 74-6888

☎ 24-6324

☎ 74-4150

① 11月1日 ② 11月2日 ③ 11月3日 ④ 11月4日 ⑤ 11月5日 ⑥ 11月6日 ⑦ 11月7日 ⑧ 11月8日 ⑨ 11月9日 ⑩ 11月10日

⑪ 11月11日 ⑫ 11月12日 ⑬ 11月13日 ⑭ 11月14日 ⑮ 11月15日 ⑯ 11月16日 ⑰ 11月17日 ⑱ 11月18日 ⑲ 11月19日 ⑳ 11月20日

解答

第14号 令和3年12月

～地域包括支援センターだより～

みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター
鶴舞会館2階
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域に住む皆さんからさまざまな相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★

伝えてありますか？ あなたの思い

エンディングノート研修会
大内会場



地域包括支援センターでは、人生の最終段階で「これでよかった。」と自分らしい最期が迎えられるよう、大切な人へ伝えること、大切な人と話し合うことの大切さをテーマに毎年研修会を開催しています。

「笑顔の終活～エンディングノート」を大内・由利地域で開催！！

講師に小野まゆみ先生をお招きし、想いを伝えることの大切さについて話していただきました。その後大切な人へ伝えるメッセージを、グループで話し合いながらノートに綴りました。緊張した表情の方も時間が経つにつれ笑顔になり、時々笑い声も聞こえてくる、和やかな雰囲気での研修会になりました。

参加者から「話し合うことで気づくことがあった」「自分自身を見つめることができた」「これまでの人生を振り返るいい機会になった」との言葉がありました。

「心づもり」(市民フォーラム)を矢島地域で開催！！

在宅介護経験者から、看取りは家族や関わる関係者が話し合うこと、介護される側の想いを知ることが大切だとお話していただきました。

講師の伊藤伸一先生からは、人生の最終段階を「これでよかった」と思えるよう、話し合うことの大切さを伝えていただきました。

参加者からは「在宅介護の貴重な話を聞き勉強になった」「先生の講演を聞き、最期までよりよく生きるためのヒントを学ぶことができた」などの声が聞かれました。

あなたの想いを言葉にして大切な人へ伝えてみましょう。

エンディングノート研修会
由利会場



心づもり(市民フォーラム) 矢島会場



介護予防教室って、どんなところ？



市政だより「広報ゆりほんじょう」でよく目にする“介護予防教室”の募集。
「興味はあるけれど、どんなところかわからない…」
今回は、介護予防教室の様子をご紹介します。



フレイル予防教室 [委託先:青嵐会]
(本荘第一病院の8階保健センターにて)
ご自身の今の状態と向き合いながら、
心身の状態が弱まること(フレイル)を
予防・改善します。



“知る”“学ぶ”
機会も
たくさん
あります。



コグニサイズ教室 [委託先:久盛会]
(多目的施設ラ・ポールにて)
今年度は新しい施設、岩城地域にある
旧結婚式場で行いました。
保健師や管理栄養士の予防講座を
受けることができます。

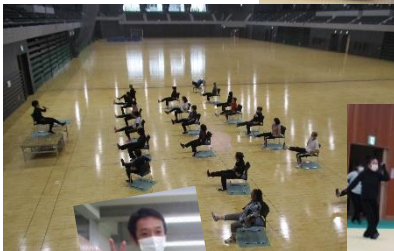
～元気が一番～ **アリーナ体操教室**
[委託先:ミズノグループ]
(ナイスアリーナにて)
タイトル通り、元気な教室です。
明るく元気な保科先生に導かれて
気が付いたら身体を
動かしてしまうような教室です。



頭と身体を
同時に動かす
エクササイズ!!
生活習慣病や
認知症を
予防します

コグニサイズ教室
[久米先生 × 包括]
(アクアパルにて)

秋田大学大学院 久米先生の
柔らかい雰囲気心に癒されながら
しっかりと頭と筋肉を動かす教室です。



今年度は教室の募集は終了してしまいましたが、
来年度以降も教室は計画していく予定です！
随時広報にてお知らせして参りますので、お楽しみに！

【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター
北部地域包括支援センター(岩城・大内)
中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)
南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎ 24-6345
☎ 74-6888
☎ 24-6324
☎ 74-4150

第15号 令和4年3月発行

～地域包括支援センターだより～

みんな笑顔



発行

由利本荘市地域包括支援センター
鶴舞会館2階
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域に住む皆さんからさまざまな相談を受けています。

★★★★お気軽にご相談ください★★★★



地域ミニデイサービスにおじゃましました！！



地域ミニデイサービスって？

町内の集会施設を利用して、おしゃべりや簡単な体操など楽しく笑いながらリフレッシュ！したり、時には、勉強会や手作業等、健康で長生きするための楽しい集まりの会です。



今回は岩城地域の緑ヶ丘町内会、大内地域の松山町内会、代内町内会でした。これからも各地域のミニデイにおじゃまします。

よろしくお願いします。



指輪っかテストで筋肉量のチェック！

一番太いところ測るんですよ～

「私、ちょうど良いみたい。♪」



歯科衛生士さんから、お口の健康についてのお話を聞きました。



血压測定と物忘れチェック

「血压も物忘れもどっちもOK！」



毎回、ラジオ体操から始まる町内会



フレイルについての勉強会



おしゃべり楽しそう！



質問もたくさん出ました。



運動で体も心もリフレッシュ！

ミニデイサービスにご興味のある町内会は包括へご相談下さい

第16号

～地域包括支援センターだより～

みんな笑顔

発行

(令和4年7月)

由利本荘市地域包括支援センター

鶴舞会館2階

電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域に住む皆さんからさまざまな相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★

今年度も開催しています!!

介護予防教室・認知症予防事業

すっかり自粛生活に慣れ、外出の機会が少なくなってきましたか？
閉じこもりは、フレイル(虚弱。心身の状態が弱まること)につながります。
今までの生活にあった「なんとなくの外出」…実は健康のために、とても大切なものでした。



教育
きょういく
今日、行く

認知症予防にも、
「きょういく(教育・今日、行く)」「きょうよう(教養・今日、用)」は
とても大切とされています。



教養
きょうよう
今日、用

感染症対策のために、時には自粛も必要ですが…
でも、フレイルや認知症の予防も、諦められないですね。

そこで、わたしたち地域包括支援センターでは、
地域の皆さんや関係機関と連携し、

感染対策を講じて可能な限り介護予防教室および認知症予防事業を実施・継続しています！



フレイル予防教室
(青嵐会委託)



コグニサイズ教室
(久盛会委託)



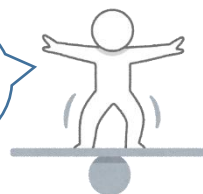
介護予防体操教室
(ミズノグループ委託)

認知症セミナー



コグニサイズ教室

心と身体の
健康バランスを
保ちましょう！



認知症フェア



このほかにも、出張会場の教室なども設けています。
募集のお知らせは随時広報よりほんじょうに掲載しますので、
毎号チェックしてくださいね！
地域包括支援センターからのお知らせを、お見逃しなく！☆

