

新

しい認知症観で、よりよい地域づくりへ

～9月21日は認知症の日～

高齢福祉課地域包括支援センター ☎(63)2175



「新しい認知症観」を知っていますか。認知症になったら何もできなくなるのではなく、できることややりたいことがあり、地域でつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けられるという考え方です。新しい認知症観をともに育んでいきましょう。

「できない」より「できる」を大切に 寄りそい、つながる場所「認知症カフェ」

認知症の人やその家族などが集まって語り合う、「認知症カフェ」を開催しています。他にも、介護の中での悩みや気持ちなどを語り合う、「介護者の会」もあります。



▲認知症カフェ「いちごの花」



▲個別相談にも応じています

みんなで認知症を正しく理解しよう

認知症の人や家族を見守る応援者になるための「認知症サポーター養成講座」を開催しています。次の開催は、お知らせ24ページをご覧ください。出前講座にも応じます。依頼は高齢福祉課へ。

困ったときはひとりで抱え込まず相談を

認知症は、早期発見・診断・治療が大切です。認知症かも…と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

認知症についての困りごとや心配ごとがある時は、気軽にお住まいの地区の地域包括支援センターに相談してください。

集いの場所や相談先、市の取組みについて、市のホームページで紹介しています。



▲市ホームページ



▲なごみ館でトレーニングする皆さん

なごみ館に おいでよ

高齢者・障害者トレーニングセンター

酒野谷一〇〇四一

☎(62)1234

「なごみ館」は、高齢者と障がいを持つ人を対象に、健康づくり、体力づくり、仲間づくりを目的としたトレーニングを行っています。健康な人はより健康を目指し、リハビリを希望する人は体力に合わせて、トレーニングができます。

マシントレーニング

専用のマシンを使用して、自分の筋力に合わせてトレーニングを行います。

すごトレ

椅子、ボール、ダンベル、マシンなどを使って集団で行います。

朝ヨガ

自分の身体に聞きながらほぐし動作を取り入れ、無理なくアサナ(ポーズ)に取り組みます。

筋トレウオーク

さまざまな歩行動作に合わせて筋肉や関節を伸ばし、負荷をかけていくダイナミックストレッチと筋トレを組み合わせた全身運動です。

この他にも脳トレエアロ、パドルDeダンス、体力測定、ストレッチ体操を行っています。一度見学に来ませんか。お待ちしております。

- ♥ 利用料金…100円から300円
- ♥ スタッフが親切に指導します。
- ♥ ご利用には事前の登録が必要です。