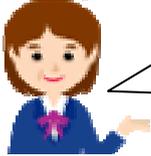


地域包括支援センター便り



第15号 発行2010.11

介護予防教室 開催レポート



テーマは“認知症の予防”

県の認知症予防のモデル事業に取り組まれている、くわのみ荘デイサービスの皆様にご協力頂き、リハビリゲーム機を使って、楽しく脳や体のトレーニングを行いました。

6/20(日)川上の皆様 26名 7/18(日)西里の皆様 23名
9/26(日)北部東の皆様 22名 沢山のご参加ありがとうございました

ワニワニパニック 早いっ！



ドキドキヘビ退治 踏め踏め～！



図形パズルに挑戦 難しかぁ～



清田センター長の楽しく為になる話

ゲーム機器でのリハビリには こんな効果があります

集中力、反射神経の向上
視野の拡大 上肢下肢の筋力UP
姿勢バランスの向上



アイタッチ 集中集中！

運動をする事が体力・筋力の低下を防いだり、生活習慣病の予防になる事はよく知られています。しかし運動の効果はそれだけではない！運動は脳に良い刺激・影響を与え、認知症の予防に効果がある事が分かってきました。大切なのは、無理なく楽しく続ける事です！

ゲーム機器がなくても いますぐできる！ 認知症予防の知恵



- ・ 散歩(毎日気持ち良い程度に)
- ・ 料理番組をメモする(料理は認知症予防に効果的)
- ・ 代金を暗算しながら買い物をする(千円握って買い物へ)
- ・ 新聞記事の書き写し(短い記事でOK)
- ・ お客さんを積極的に呼びましょう(家も片付けますし)
- ・ 利き腕と違う手を使う(脳が活性化)
- ・ 早寝早起き
- ・ よく噛んで食べる(脳が活性化)

知得(しっとく)情報

認知症は早期発見が大事です！
タッチパネル式“もの忘れ相談プログラム”脳の健康チェックができます。
10項目程の質問に答えるだけ！
1人5分程度で簡単にできます。地域のふれあいサロン等で実施したい方は、当センターまでご連絡下さい。



“介護予防教室”のご案内

あなたの食生活は大丈夫？

～バランスの良い毎日の食事は『認知症予防』にかかせません。そこで今回のテーマは！～

『食事で老化を防ぐ』

内容：1部 栄養士からのお話 ～老化予防・認知症予防を食事から～
2部 地域の食生活改善推進員による簡単な料理の紹介等

講師：竜山病院栄養士 堀 紗由美 様

- ・日時：平成22年11月26日（金）10時～12時 ・参加費：無料
- ・場所：北部公民館 西里分館（西里小学校の隣） ・申込不要



今回は主に西里校区の方対象（それ以外でもOK） 1月頃北部東でも開催予定です。

お問い合わせは当センターまで 電話：344-0707

我が地域の通所サービス ～パート2～

川上・北部東・西里には、介護やリハビリ等必要になった時の心強いみかた！通所サービス事業所がたくさんあります。数回に分けて紹介しますので乞うご期待！

利用には介護認定を受ける必要があります。詳しくは当センターまで

コスモファミリー熊本デイサービス

熊本市太郎迫町144-1 電話245-2800 定員一日25名

当デイサービスセンターでは、お一人お一人が満足出来る時間を過ごして頂けます様、選択レクリエーションや様々な種類の健康体操、アンケートを実施し要望に合った場所へのバスハイクを行う等、“楽しみながら”をテーマに取り組んでいます。

また、独居の方々を中心に御自宅での夕食等に不安がある方へデイサービスの時間を利用して買い物支援も行っています。もちろん個別のPT回診や、機能訓練もあります。

全員が“笑顔に満ちあふれたデイサービス”を目指し、お力になりたいと思います。



デイケアほくぶ

熊本市四方寄町1281-3 電話245-1115 定員一日20名

デイケアほくぶ 5つの特徴

医師による医学的管理(病院併設の為、医療が必要な場合即座の対応が可能です)

個別リハビリ(専従の理学療法士が個別の機能向上プログラムを立案し、必要に応じてマンツーマンのリハビリを行います)

痛みに対するリハビリ(疼痛緩和の為に干渉波・レーザー・ウォーターベットなど物理療法機器がそろっています)

ひとに優しい認知症リハビリ(個別の認知症プログラムに添っておそばで対応いたします)

規定を超える職員配置(多数のスタッフを配置し、手厚く細やかな対応ができます)

とにかく明るく元気な事業所です。お気軽にお立ち寄りください。



発行・連絡先 熊本市北5地域包括支援センター北斗 344-0707

繋がらない場合は、344-1711(菊南病院代表)へお電話下さい

場所 熊本市鶴羽田3丁目1番53号(菊南病院 東館1階)