

ささえりあ北部 だより



第24号（H25.9発行）
編集・発行
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ北部
北区西梶尾町450-4
電話：275-6355

老化のサイン ほっとかないで！

『最近転びやすくなったなあ〜』『むせやすくなったわ〜』
それは老化のサインかも知れません。放っておいたら、寝たきり状態へと繋がる可能性があります。老化が気になる65歳以上の方！熊本市の介護予防事業“わくわくシニアクラブ”に参加して、健康寿命を延ばしましょう！



◆運動器の機能向上コース

理学療法士などの指導の下、運動を行います。
（陸上と水中の2コース有）
4か月（週1回）+3か月後のフォローアップ 1回

腰痛が軽くなり・歩く速度が少し早くなった（74歳女性）
20分以上続けて歩ける様になった（83歳男性）
体が軽くなり、つまずかなくなった（71歳女性）



◆口腔機能の向上コース

歯科衛生士などが正しい歯の磨き方や、かむ力や飲み込む力の訓練等を行います。
3か月（月1回）+3か月後のフォローアップ 1回

何でも食べられる様になり、ご飯がおいしくなった（77歳女性）
唾液の出が良くなった（75歳女性）



◆栄養改善コース

管理栄養士などが、低栄養状態を改善する為の栄養教育を行います。
6か月（計8回）+3か月後のフォローアップ 1回

普段の食事バランスやカロリーに対してアドバイスを受け、必要な食事の内容を知る事ができ、大変勉強になった（75歳女性）



全コース 参加費無料。送迎あり（事業所により無） 市が指定した事業所にて行います。参加する為には、**基本チェックリスト**を受け、その結果で体の機能が低下していると認められる方が対



北区認知症見守りフォーラム開催します！

日時：平成25年11月17日（日）13:30～ 会場：植木文化センター
ラジオでもお馴染み！ピネル記念病院理事長の小笠原嘉祐先生の講演や、認知症介護劇、パネルディスカッションと盛りだくさん！
精神科医、介護家族、民生委員、ケアマネージャー、行政、それぞれの立場から、実際の話が聞けるととても良い機会です。是非ご来場ください。

介護と暮らしのいきいき講座

男性のための料理教室

60歳以上の男性の皆様！
料理にチャレンジ

してみませんか？

日時：平成25年10月31日（木）
午前10時～午後12時

場所：北部公民館 西里分館

講師：北区役所 栄養士 本田育子氏

対象者：60歳以上の男性

参加費：500円（食材料費のみ）

定員：先着12名（申込み10月21日迄）

申込先：ささえりあ北部 ☎275-6355



講話と体操実践

『転倒・骨折について』



講師：

熊本地域リハビリテーション広域支援センター

熊本機能病院副院長 高橋 修一朗先生

健康運動指導士 山下 亮氏

日時：平成25年11月26日（火）
午前10時～午前11時30分

場所：西里地域コミュニティセンター

対象者：どなたでも

参加費：無料



★☆☆我が地域の通所サービス <パート11>☆☆★

川上・北部東・西里には、介護やリハビリが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どうぞご期待！
※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



デイサービス かてて

鶴羽田2丁目12-31 ☎215-1515

定員：1日 12名

人と人のふれあいを大切に！

かててでは、『認知症になっても。』その人らしく生活ができるようふれあいを大切にしているデイサービスです。

畳の室内で、職員も普段着で対応する事で、家庭と同じような環境で、『室内でゆっくりしたい。』『外出したい。』『園芸をしたい。』など、各々の時間をお過ごし頂けます。又、併設の調理場で作る食事も、個人個人の皆様に合わせ美味しいと評判です。見学等も随時行っていますので、お気軽にお問合せ下さい。



デイサービスセンター ふるさと

貢町780-13

☎245-5005

定員：1日 11名

認知症(物忘れ・徘徊等)でお困りの方は

いらっしゃいませんか？

フードパルの中に認知症専用のデイサービスセンターがあります。(日帰り9:30～16:00)単独で少人数の方が通って来られる施設です。

認知症の方は何もわからなくなった訳ではありません。まだ出来る事・理解出来る力を持っていらっしゃいます。若い頃に体験・記憶した素晴らしい世界を持っていらっしゃいます。過去をなぞる生活を送る事により、得られる安心・納得・喜びがあれば落ち着いていけます。ご相談だけでもお待ちしております。お気軽にお電話下さい。

