

ささえりあ北部 だより



第27号(H26.9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

日頃ご相談をお受けする中から

高齢の一人暮らしです。近くに子供も親類もなく、病気で倒れるなど、何かあった時の事が心配です。いい方法はないですか？

★80代女性よりアドバイス(私はこうしていますよ)★

私も近くに親類は誰もいません。近所も皆さん高齢者です。だから日頃よりお隣さんと“朝カーテンが空いてなかったら、何かあったという事だから、お互い様子を見に行こう”と決めています。それだけでもちょっと安心ですよ。

☆“ささえりあ北部”よりアドバイス☆

病気の急変等異常をいち早く伝える方法としては、熊本市の安心支援事業(緊急通報装置を設置。対象者等の条件あり)や、警備会社等が行っている緊急通報サービス等があります。町内によっては「命のバトン」というものを自治会等が中心に展開しています。これは、医療や緊急時の連絡先等の情報を筒に入れ冷蔵庫に保管するものですが、行っている地域は多くありません。又お元気なうちに、認知症等で判断能力が低下した場合に備え、任意後見制度を利用するのも一つの手段です。いずれにしても日頃からご近所や民生委員さん等地域の方と付き合い、異変に気が付いてもらえる関係を築いておく事、かかりつけ医や家族の連絡先等を伝えておく事が大事です。制度等の詳細につきましては、当センターまでご連絡下さい。

安心生活のコツ

認知症サポートリーダーになりませんか？

認知症の方が地域で暮らしていく為には、地域の中での支援が必要です。認知症のことや向き合い方、地域での支え方等について詳しく学び、認知症になっても“ず〜っと住みたいわがまち北区”のまちづくりを一緒に行いましょう！

◆認知症サポートリーダー養成講座の内容(参加費 無料)

	日時	内容・講師	会場
1	平成26年11/11(火) 9:30~12	認知症という病気の理解 みつぐまち診療所 津野田 尚子 先生	北部公民館
2	平成26年12/4(木) 9:30~12	認知症の方のケア NPOコレクティブ 山下 順子 氏	北区役所
3	平成27年1月 詳細調整中	認知症の方を支える地域づくり	北部公民館
4	平成27年2月 詳細調整中	認知症の方とのコミュニケーション	北区役所
5	実習(一日)	グループホーム等にて実習を行う予定です。	

◆対象者:

北区の住民、介護サービス事業所職員等

※全5回の講座に参加でき、講座終了後に地域での活動が出来る方

◆主催:熊本市北区役所管内地域包括支援センター連絡協議会

後援:熊本市役所 熊本市北区役所

講座終了後は、
認知症のイベントを
企画から考えたりし
て、地域での認知症
の方の支援について
一緒に考えていきま
しょう



【お申込み・
お問合せ先】

ささえりあ北部
☎275-6355

※申込〆切
10/31

北部地区 認知症地域ささえあい交流会

7月16日(水)

北部公民館にて“認知症地域ささえあい交流会”を開催しました。川上・北部東・西里の民生委員さん、自治会長さん、校区社協長さん、ケアマネージャーさん等約50名の方が参加されました。

前半の認知症サポーター養成講座では、キャラバンメイトの山下順子さんより、認知症についての知識や、認知症の方の気持ち等分かりやすく教えて頂きました。中でも『お互い様だから、迷惑をかけあっていいんですよ』という言葉が心に深く響きました。



後半は『高齢になっても地域で困らずに暮らす為にはどうしたら良いか』というテーマで意見交換をしました。和気あいの雰囲気の中、お互いの役割を確認したり、徘徊時の対応の事を話し合ったり、とても充実した時間でした。「顔が見えると相談し易い、定期的にやって欲しい」という声も頂きました。今後も住民の皆様や専門職が共に集い、地域の将来について知恵を出し合える場を作って行きたいと思えます。

西里校区 徳王第1町内自治会主催の「とくおう健康サロン」が立ち上がりました。地域のつながりと健康づくりを目的とし、第一回の6月25日には42名の方が参加されました。

血圧測定の後「高血圧が引き起こす脳卒中」のテーマで、北区保健子ども課 古川保健師のお話があり、皆さん真剣に聞いておられました。後半はリハビリセンター-すまいるの大塚さん指導による健康体操で大笑い。会場が一つになれた楽しいひと時でした。

とくおう健康サロン



対象者：西里校区 徳王第1町内自治会加入者
 開催日：第4水曜日 10:00～11:30
 会場：徳王公民館
 問い合わせ先：ささえりあ北部
 (☎275-6355)

☆☆介護と暮らしのいきいき講座☆☆

どちらも参加費無料

【第1部】

講話『腰痛・膝関節症』について

講師：国立病院機構 熊本再春荘病院
 医師 緒方 宏臣 先生

【第2部】

健康体操

◆10月22日(水) 14時～15時半
 ◆北部東地域コミュニティセンターにて
 ※動きやすい服装でお越し下さい。

【第1部】

講話『高血圧の治療』

～食事と運動療法の大切さ～

講師：竜山内科リハビリテーション病院
 院長補佐 上拾石 秀一 先生

【第2部】

健康講話と味噌汁の試飲

～家で飲む味噌汁と比べてみてください～

講師：北区役所 保健子ども課 栄養士

◆11月21日(金) 10時～11時半
 ◆西里地域コミュニティセンターにて

～どなたでも参加できます。事前の申し込みは不要です 皆様のご参加お待ちしております～