

介護予防センター元町からのお知らせ

2015年（平成27年）8月25日発行

催事の報告とご案内

8月の報告

転倒予防教室 8日（慈徳ハイツ）
ストレッチ、ラダー運動等
（参加者 14名 民生ボラ1人）

すこやか倶楽部 （8月はお休みでした）

元町元気サロン 18日（まごころサロン）
映画鑑賞 「アニー」
（参加者 8名）

元町・元気サロン

日時 9月15日火曜日 13:30～
場所 まごころサロン
（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）
内容 お琴コンサート
内容がグレードアップし「琵琶」の演奏も
あります。 乞う、ご期待!!

10月すこやか倶楽部（青少年科学館見学）について

敬老手帳や保険証を提示した上で500円の入場料が必要
になりますので、ご理解の上お申込み下さい。

報告

「一人暮らしの母が高額な着物や宝石を買っていた。認知症の可能性もあり、今後が心配」と、相談が入りました。

判断能力が不十分な方の権利を守り、支援するために成年後見制度があります。

家庭裁判所によって選ばれた後見人等が代理として契約をしたり、取り消し等をして本人を保護、支援します。

手続きは家庭裁判所に尋ねるよう伝えました。

転倒予防教室（慈徳ハイツ）

楽しい運動（自宅でも出来る運動も伝授）
9月5日（土）10:00～

すこやか倶楽部

開拓の村見学 各会館 13:00 出発

9月8日（北27条会館）
9日（北東会館）
10日（中央会館）

〈要予約〉

すこやか倶楽部プレミアム

陶芸体験 芸術の森クラフト工房

9月24日 12:30 元町会館前集合

〈抹茶茶碗作り〉

〈要予約〉

参加費一人 2,000円

27条、北東、中央の各会館出発希望の方は当センターに相談下さい

母が販売店に行き、不必要な高額な着物や宝石を購入していた。



今後、金銭管理をする方法は？

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）

介護予防センター元町ー口メモ

認知症予防が大切

当センターでは介護予防について色々なお話をしています。主に栄養改善、口腔機能向上、転倒予防、閉じこもり・うつ予防、そして介護予防の全てに通じる認知症予防は特に強くお伝えしているところです。ご存知の通り、認知症が発症すると生活の様々な場面で支障が出てきます。皆さんにはいつまでも元気で過ごして頂きたいので、介護（認知症）予防の取組みを積極的に取組んでいただく応援をしています。

コミュニケーションは認知症予防に効果抜群

何事も無く一日が終わる幸せ。無事は何よりですが、毎日独りで家から出ずに「テレビが友達」なんて云う方はいませんか？「独りが好き」と云われる方もいるとは思いますがこれが問題。周りに気を遣わなくていいという反面、脳を使わずに萎縮させてしまうデメリットが出てきます。「何を話そうか？」「こんなこと言っても大丈夫？」「あっ、あの人喜んでいる！」「悩みを打ち明けようかな？」「ホメてもらって嬉しい！」等、人の顔を見るだけで脳はフル回転し、更にコミュニケーションがとれるとまさしく認知症予防になります。人の心を想いながら生活する事は、心も体もすこやかにしてくれる「良薬」かも知れません。

「運動が認知症予防」

運動していますか？畑仕事やウォーキング、スイミング、階段の昇降、月一回の転倒予防教室！など

様々な運動の機会がありますが、適度な運動は認知症予防に適しています。ウォーキングは有酸素運動の代名詞。そして足腰も元気になると同時に認知症予防にもなっています。早く歩ける方は足の遅い方より認知症にかかりにくいというデータもあります。そしてウォーキングにプラス「脳トレ」を入れると更に効果抜群。脳トレの課題はそれ程凝らずに100から3を引き算し続けたり一人シリトリをする等、ウォーキングしながら出来るととってもグッドです。歩くのはチョット・・・という人は膝を少し高めに上げた足踏みでプラス脳トレもいいですね。出来れば20分以上連続して見て下さい。

テレビで認知症予防の特集を見かけますが、「これ出来る！」と思った事にチャレンジしてみることも立派な認知症予防です。頑張り！「好きこそものの上手なれ」

・・・なんてね（笑）



独りで悩まず、まず相談。介護予防センター元町 784-0808

東区北24条東18丁目4-30（慈照ハイツ内）

小林まで