

☆情報掲示板☆

介護予防に取り組みましょう

介護予防とは、高齢者が寝たきりや認知症などにより（日常生活において）誰かのお世話（介護）が必要となる、要介護状態になることを予防すること、また要介護状態の軽減もしくは悪化の防止を目的として行うものです。

高齢者は「動かないこと（生活が不活発になること）」で人と話をしたり交流する機会が減ると意欲も減り、身体や頭の働きが低下してしまいます。それにより、歩くことや身の回りのことなど日常生活がしづらくなったり、やる気が起きなくなったり、認知症になったり、疲れやすくなったりして、フレイル（虚弱な状態）が進んでいきます。フレイルの進行を予防するために、積極的に体を動かし人と関わる時間を増やしていきましょう。

丹波篠山市には、「集って！動いて！楽しんで！」を合言葉に、週1回、重さを調節できる錘（おもり）を使った「デカボー体操」を中心としたプログラムに参加する教室があります。「最近体力に自信がない」「外出しにくくなった」など、フレイルが気になりだしたら、地域で取り組まれている「いきいき塾」や「いきいき倶楽部」に通って元気を回復しましょう。

「いきいき塾」はまちづくり協議会単位で開催されており、送迎を利用することも可能です。「いきいき倶楽部」はおおむね自治会単位で公民館などに集まって行う住民主体の介護予防活動です。（立ち上げを希望される場合は市役所健康課、079-594-1117へご相談ください。）デカボー体操を体験してみたい方にはお試しクラブ（丹南健康福祉センター）もあります。

またコロナ禍でも自宅で体操ができるように、市役所のホームページでは動画にて紹介してありますので是非ご活用ください。



社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



こんな相談がありました



Q. 相談者は他市に住む息子さん。

一人暮らしの母親の生活について。今までは近くに住む娘さんが、買い物や受診の付き添い、食事の準備などをしていましたが、娘さんが怪我をして、入院してしまいました。息子さんは頻繁に実家に帰る事はできないので、生活支援の方法について何か良い方法はないかと相談がありました。

A. 自宅に訪問したところ、ご本人は認知症状の進行がみられ、娘さんが怪我をされたことも忘れておられる様子でした。

そのため、介護保険の認定の申請を行い、ヘルパーの利用とお弁当の配達、デイサービスへの参加を提案しました。

場合によって、ご本人やご家族の了解があれば担当のケアマネジャーから地域の民生委員に連絡をし、日頃の見守りをお願いさせていただいたりします。

今月の耳寄り情報

「認知症カフェ」ってどんなところ？

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など誰もが気軽に参加できる『集いの場』であり、認知症の人やその家族が相談でき安心して過ごせる「地域の居場所」です。

現在、市内では6カ所の認知症カフェがあり、そのうち5カ所で感染予防対策を実施しながら開催しています。

実施主体は介護事業所や地域住民の有志、まちづくり協議会など様々であり、活動内容も様々で開催日時も異なります。

市内の認知症カフェをめぐってみられてはいかがですか？

地域で認知症カフェをしてみたいと思われる方や団体には、地域包括支援センターが立ち上げに向けてのお手伝いをせて頂いています。

お気軽にご相談ください！



★今月の認知症カフェだより★

	と き	と ころ	内 容	問い合わせ先
ホッと・ひといき カ フ ェ	8月2日(月) 9月13日(月) (第2月曜日) 13:30~	城下まち会館	 認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心がある人が気軽に立ち寄れるスペース	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346 東部地域包括支援センター TEL556-2340 西部地域包括支援センター TEL594-3776
たきたきカフェ	8月18日(水) 9月15日(水) (第3水曜日) 10:00~	旧保健センター (東雲診療所隣)		
りんごカフェ	8月11日(水) 9月8日(水) (第2水曜日) 14:00~	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	8月休み 9月9日(木) (第2木曜日) 13:30~	やすらぎ古市館		
かやのみカフェ	9月26日(日) (奇数月第4日曜日) 10:00~	中立舎		
ささやまみらい カ フ ェ	開催日未定 (第1月曜日) 14:00~	兵庫医科大学ささやま医療センター ささやまみらい談話室		

※新型コロナウイルスの状況に応じて開催の有無や時間短縮を判断することもあります。