

～介護予防リーダー養成講座を開催しました～

11月11日（木）と24日（水）の2日間、『介護予防リーダー養成講座』を開催しました。この講座は、集いの場の参加者が自分の体力の変化を認識するために、自分たちで体力測定ができるようになること、レクリエーションについて学び、集いの場の運営に役立てることを目的としています。今回は集いの場の代表など、延べ51名の参加がありました。

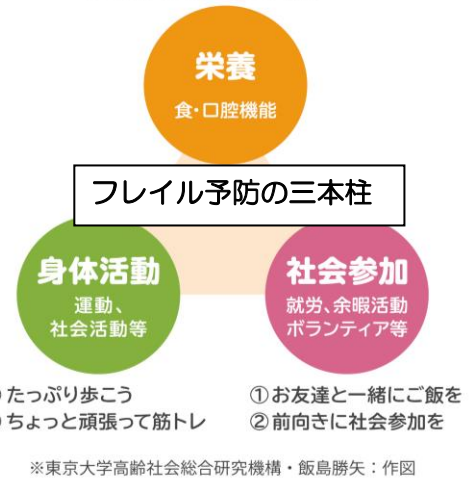
第1回では、いきいき百歳体操の効果と体力測定の評価について、市の理学療法士による講話と実践を行いました。ポイントとして①少しでも「キツイ」と感じないと効果がない②「1.2.3.4」で上げて「5.6.7.8」で下ろす。下ろす時はしっかりとゆっくり下ろす③鍛えている部位を意識して運動を行うことなどが上げられました。参加者から細かい部分の体操の方法についても質問が多く出され、関心の高さを感じました。

第2回では、集いの場におけるレクリエーションについて、フレイル予防の観点から県北地域リハビリテーション広域支援センター作業療法士による講話を行いました。

レクリエーションは、からだと脳の機能を保つこと、気分転換、他者との交流を図るといった目的・意味があり、**楽しい経験が自主的、自立した活動となり、結果的に介護予防につながる**という効果があると話されました。

参加者からは、「百歳体操の仕方の再確認が必要」「栄養の話や口の体操の話を詳しく聞きたい」「いろいろな活動の紹介をして欲しい」といった感想が寄せられました。

- ① 食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理



フレイルとは

- 年を取って心身の活力が低下した状態。
- 「虚弱」を意味し健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階
- 2014年日本老年医学会が提唱した概念
- 早期に発見し対応すると改善の見込みあり



～行方不明高齢者捜索模擬訓練を実施しました～

松浦市地域見守りネットワーク協議会（20の民間協力事業所・関係団体・行政で組織）は高齢者・障がい者・子どもへの見守りを実施しています。また、事前に登録された人が行方不明になられた際は、捜索への協力も行っていきます。

協議会の今年度の活動として、10月26日に御厨地区で行方不明高齢者捜索模擬訓練を実施しました。民生委員や老人クラブ、認知症家族会などの関係団体、長寿介護課・地域包括支援センターの職員が参加し、認知症の人への声掛けの講習後に捜索訓練を開始。訓練後の反省会では、様々なご意見や感想を頂きました。



捜索の様子



御厨郵便局にて



反省会

～このような心配や困りごとはありませんか～



預貯金の引き出しや支払い、通帳や印鑑の管理が難しくなってきた…

認知症になってしまったら、土地や財産の管理はどうしたらよいか…



1人暮らしの親が悪質な訪問販売などで不要な契約をしていないか心配…



消費者庁イラスト集より

◆◆◆◆◆ 成年後見制度をご存じですか ◆◆◆◆◆

認知症、知的障害、精神障害などにより、自分1人で物事を決める自信がなかったり判断が十分にできなくなった場合に、自分に代わって自分の思いを大切にしながら決めてくれたり、アドバイスをしてくれる人（成年後見人等）を家庭裁判所で決めてもらう制度です。

●法定後見制度：今、すでに判断能力が不十分な人に家庭裁判所が決めた後見人がつき、法で決められた範囲で、本人の財産管理や生活に必要な契約等を行います。判断能力の程度に応じて「補助」「保佐」「後見」に分かれます。

●任意後見制度：自分が元気なうちに、将来の判断能力が不十分になった時のことを考えて、自分が選んだ任意後見人に支援してもらうよう契約する制度です。自分の希望する人に希望する支援をお願いすることができます。

※成年後見制度に関するお問い合わせは、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行) 発行日:令和4年2月1日

住所:松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話:0956-72-1111(内線177)