



# 認知症になっても 安心して暮らせますが、 認知症を予防するお手伝い



地域包括支援センターは、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職種が配置されています。高齢者の方やご家族などに対し、これらの専門職が連携を取りながら、住み慣れた地域で安心して暮らせることを目指しています。そこで、地域包括支援センターが実施している取り組みを紹介いたします。

**問** 高齢介護課 地域包括支援センター  
28・6147



## ■もの忘れチェック体験

もの忘れが気になった時などに、気軽にチェックできる「物忘れ相談プログラム」を県内自治体で初めて導入しました。「認知症予備軍」かどうかを早期にチェックしましょう。



と一息つけるような場です。お気軽にご参加ください。

## ■みんなで探そや！ネットワーク

認知症高齢者が徘徊により行方不明になった際に、協力機関に情報を配信（行政無線、214の協力団体にFAX配信、ケーブルテレビのテロップ放映、消防団員などにメール配信）し、早期発見及び保護を図るネットワークです。



協力機関に貼ってもらっているシール

登録は下記の二次元バーコードから簡単にできますので、多くの方のご協力をお願いいたします。



二次元バーコード

## ■認知症！みんなで支えていきまっ

認知症に関するさまざまな情報を掲載しています。



## ■認知症高齢者探そや体験（徘徊模擬訓練）

平成22年度から「高齢者がまちを不安そうに歩いている」という設定で、声掛け体験を行っています。今年度は三島地区で、11月9日（土）に開催します。



オレンジリング

## ■NHK「ラジオ深夜便のついで」公開番組収録

12月21日（土）、土居文化会館（ユ一ホール）で、著名人による講演会とトークを開催予定です。

## ■本当に知ってる？認知症のこと

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。受講された方に認知症の人を支援しますという意思を示す目印の**オレンジリング**をお渡しします。

本市では認知症サポーター「6000人の輪」を目指して活動をしていきます。平成25年5月末現在4133人のサポーターが誕生しています。あなたも認知症サポーターになりませんか。

## ■高齢者はつらつ事業

65歳以上の方を対象に、元気なうちから健康な心と身体をつくり、いつまでも自分らしく、はつらつと暮らしていただくことを目指しています。

す。体力維持・改善、認知症予防などの介護予防教室や介護予防フィットネスなど、気軽に楽しみながら取り組める事業です。



## ○介護予防教室

ご近所で誘い合って参加できる地域の公民館や集会所などで介護予防に役立つ教室を開催します。

実施地域等	教室名	内容	申し込み・問い合わせ先
川之江地域	健康スマイルプロジェクト	認知症予防、脳生き生き体操などの脳トレ、運動や栄養など、介護予防について気軽に楽しく学べる教室です。	社会福祉法人 愛美会 58-0180
三島地域	ラジオ体操で介護予防～座っても立ってでもできる体操～	おなじみの「ラジオ体操」などを座って楽しむ方法や、認知症予防のためのプログラムを実施します。	社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会 28-6127
土居地域	笑って介護予防みんなでおもしろ映像「鑑笑」	みんなで楽しく笑える介護予防プログラム、災害などの非常時に役立つ水のいらぬ口腔ケアを実施します。	医療法人 康仁会 28-8023
新宮地域			
イベント型	ロコモウォーキングイベント	野外活動による脳の活性化と心地よい介護予防運動を目的としたウォーキングを行います。	医療法人 康仁会 28-8023
	行ってみよう！やってみよう！フィットネス！！	介護予防のきっかけづくりや運動の楽しさ、取り組みやすさが体験できます。	

## ○介護予防フィットネス教室

市内のスポーツクラブなどで、筋力アップによる膝痛や腰痛などの改善を目指し、高齢者に負担の少ない水中歩行運動やバランス体操などの運動プログラムを週1回、3か月1クールで次のとおり実施します。

## 介護予防フィットネス教室

場内 フィット川之江 57・2133

## 晴れやか運動教室

場内 エリエールスポーツクラブ 24・3688

## ロコモ予防運動教室

場内 メディカルフィットネス ピピタ 28・8023



## ○介護予防出前講座

希望する次の教室をご希望の会場で行います。

- 医師による疾病予防教室
- リハビリスタップによる介護予防体操教室
- 言語聴覚士による口腔機能向上教室
- 看護師による生活習慣改善教室
- 糖尿病療養指導士による糖尿病予防、フットケア教室
- 管理栄養士による食事指導教室
- 介護支援専門員（ケアマネジャー）による介護保険教室

## ■高齢者お元気事業

お元気でチェックで、機能低下のおそれがある方に、要介護状態にならないことを目指して次の事業を実施しています。

**対** 65歳以上の介護保険の認定を受けていない方で、お元気でチェックの結果、機能低下のおそれがある方や、近い将来、介護が必要となるリスクが高いと思われる方

## 《運動機能の低下のある方》

**○介護予防デイサービス事業**  
市内のデイサービス、デイケア事業所にて週1回、3か月を1クールとして運動機能の改善を図ります。

**○介護予防体操教室**  
週1回、3か月を1クールとして、半日の体操教室を実施しています。

## 《口腔機能の低下のある方》

**○お口の健康教室**  
歯科医による健診や講話、手入れや飲み込み訓練などの実技があり、お口の機能改善に向けた1クール（2回）の教室です。