

認知症サポーター・貯筋体操サポーターとして

# 地域で活躍してみませんか！



問 高齢介護課 地域包括支援センター  
28-6147

認知症高齢者みなで探そや！体験（徘徊模擬訓練）の様子

## 認知症サポーター

### 「認知症サポーター」とは？

何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族をそっと見守り、そっと手助けする人のことです。

特別な職業や資格は必要なく、養成講座を受講するだけで「認知症サポーター」に誰でもなることができます。

市では認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症サポーター養成講座を開催し、サポーターの養成に努めています。現在、市内には1万人を超える「認知症サポーター」がいます。

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターになるためには、約60分から90分の「認知症サポーター養成講座」を受講していただきます。出前講座を開講していますので、お友達など数人単位からお気軽にお申し込みください。



認知症サポーター養成講座

### ロバ隊長みんなで作ろうプロジェクト

※参加費無料

認知症サポーターキャラバンの「ロバ隊長」のマスコットを一緒に作りませんか！

認知症サポーター養成講座を受講した子どもたち（キッズサポーター）にプレゼントして、学んだことを思い出したり、家族などと認知症について話すきっかけにしたりしてもらえたらとの思いを、一針一針に込めて作ります。

認知症サポーターの方だけでなく、どなたでも参加できますので、ぜひこの機会にご参加ください。

日 2/22（金）13：30～16：30 ※参加可能な時間にお越しください

場 市役所市民交流棟 2階 会議室

持 お持ちの方は裁縫道具



ロバ隊長は、認知症サポーターキャラバンの隊長として、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへの道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし、一步一步着実に進んでいきます。

## 貯筋体操サポーター

### 「貯筋体操サポーター」とは？

市では、手首や足首に調節可能なおもりバンドを付けて行う「貯筋体操」のサークルの育成と支援を行っています。この貯筋体操サークルの支援などを行っている人たちが「貯筋体操サポーター」です。

貯筋体操サポーター養成講座を受講し、貯筋体操サポーターとして登録している方は現在 50 人で、貯筋体操サークルを立ち上げる際の体力測定などの補助や、正しい体操方法を伝えるなどの活動を行っています。



貯筋体操サポーターによる血圧測定



12月5日のいきいき健康づくり交流会で受付を担当する貯筋体操サポーター（写真左）と参加した約220人の貯筋体操サークルのみなさん（写真上）

### 貯筋体操サポーター養成講座を開催します！

※参加費無料

正しい体操方法を知り、効果的に体操を行うための助言をしたり、体力測定時の補助などに協力していただくための講座です。

この機会にご参加いただき「貯筋体操サポーター」になりませんか！

📅2/15（金）13：30～15：00

📍福祉会館4階 多目的ホール

📄サポーターの役割について

貯筋体操・体力測定の方法について

👥地域で行われている貯筋体操のお手伝いができる方

📅2/12（火）まで

📞高齡介護課 地域包括支援センター 28-6147



貯筋体操サポーター養成講座

### 「かみかみ百歳体操」の取り組みについて

今年度から、宇摩歯科医師会のご協力をいただき、貯筋体操サークルで口腔機能向上プログラム「かみかみ百歳体操」の普及啓発を始めました。誤嚥性肺炎の予防などの効果が期待されています。

#### 歯科衛生士の福田泉さんからひと言

みなさんは何をしている時が一番幸せだと感じますか？  
おいしいものを食べている時、家族や友人とおしゃべりしている時など「口を使っている時」ではないでしょうか。口の機能が落ちてくると、食べる力や滑舌も悪くなり、誤嚥性肺炎にもつながります。日頃のお手入れや歯科受診と合わせて「かみかみ百歳体操」で口を元気にして、生き生きとした生活を送りましょう。



### 住み慣れた地域で元気に暮らせるよう貯筋体操を始めませんか！

現在市内の69か所で貯筋体操サークルが活動しています。

貯筋体操を始めたい方、興味のある方は地域包括支援センターへお問い合わせください。

