

こんにちは ほろがっです



旭川地域包括支援センター友遊
令和6年8月発行

こんにちは。新型コロナウイルス感染症の他に、熱中症対策や熊対策にも講じなければならぬこの頃ですが、これらにも負けずに活動をしていきますのでご紹介します。

認知症予防対策として、この圏域で行われたものをご紹介します。

①認知症サポーター養成講座

(1時間半の講座で認知症について学び、理解を深めます)

今回は、地域の民生委員の方に参加して頂き、認知症の方への理解を深めて頂きました。



②認知症カフェ

(認知症についての情報交換や相談などお茶を飲みながら交流をします)

現在SOMPOケアで隔月実施。今回は福祉用具を参加者が試してみました。



③アタマとカラダの健康教室

(認知症予防をめざす運動や講話等、全8回開催します)

今年は高梨台の公民館でこの7月から開始しました。初回は体力測定・認知機能検査を行いました。



【フレイルってご存じですか？】

フレイルとは『加齢によって心身の活力が低下した状態』の事であって、『健康と要介護の間』の状態です。

現在秋田市内でもフレイル予防の活動等が紹介されています。そこで、圏域内の町内でもフレイル測定会を行いました。

測定会では、質問票を使用した自己チェックの他、筋肉量・滑舌等を測定します。

フレイル測定後、希望により別日に体操教室を行います。下は7月末に実施した体操教室(軽体操とコグニサイズ)の様子です。



旭川圏域地区体操教室



体操教室の他、高齢者に関する総合相談や講話等も包括で行いますので、ご興味のある方はお気軽に旭川包括にご連絡下さい。



【今年度の主な取り組み】

- 地域ケアネットワーク会議 ・ 医療・福祉の専門職と共に情報交換を行い効果的に連携できる方法や仕組みを検討していきます。
- 地域ケア会議 ・ 個別ケースの検討の他に、地域に共有した課題を抽出し地域課題の解決に向けた取り組みを行います。
- アタマとカラダの健康教室 ・ 認知症予防が目的のアタマとカラダの健康教室開催。
- 東圏域ケアマネ等合同研修会 ・ 東圏域のケアマネージャーさんと研修を行います。今年は11月28日(木)の午後を予定しています。
- ざっくばらん会 ・ 旭川包括圏域のケアマネージャーさん向けに研修を行い、各自のスキルアップを目指します。



旭川地域包括支援センター友遊

(担当地区：旭川・新藤田・濁川・添川・山内・仁別・柳田・太平・下北手)

〒010-0834 秋田市旭川南町8-28

電話 018-838-1011 FAX 018-884-0128

メール as-houkatsu@kyukokai.com