

認知症サポーター養成講座

7月9日、東区役所にて『認知症サポーター養成講座』を開催し20名の参加がありました。

ソラクリニックの小嶋氏を講師に迎え、認知症とはどのような病気か・どのような症状があるのか・対応の基本・当事者の気持ちなど幅広く講義いただきました。

参加者からは、「認知症の方には寄り添う事が大事で、話を受け止めてあげる事が大事だと思った」「日常のさりげない声かけを心がけたい」「認知症の方自身にも不安がある事を知った」などのご意見が聞かれました。



< 今後の予定 >

東区役所での認知症サポーター養成講座を11月・1月・3月にも予定しています。
※詳細は、対象月発行の市政だよりをご確認ください。

～ 認知症について学んでみませんか？ ～
上記以外の場所や日程もお気軽にご相談ください。

認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、本人と介護者を地域全体で支えていくことが必要になってきます。

町内ごとや各団体など小さなグループでも認知症サポーター養成講座を開催することができます。

お気軽にささえりあ あさひば まで、お問合わせ下さい。

☎ 360-5550



ささえりあ あさひば 通信

第17号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)

『ささえりあ』とは、熊本市からの委託による高齢者の総合相談窓口です。地域の高齢者およびその家族が安心して生活していただけるよう、様々なご相談をお受けします。

～第6回地域連携会ミナサンカ～

まちづくりに興味がある方

参加してみませんか？

参加者
募集中です

みんな参加でまちづくり
～ 第6回 地域連携会 ミナサンカ ～

日時 令和元年10月30日 (水)
時間 19:00～20:30
場所 秋津公民館 大ホール
内容 地域について考える
対象 どなたでも

※ミナサンカとは・・・
地域住民の方を中心とした“みんな参加でまちづくり”をテーマに、専門職や企業などがサポート役として協働する会の名称です。
熊本市地域支え合い体制づくり事業からスタートしました。

♪協力者大募集♪
早めに来て、受付・イス出し・案内係など協力できる方を募集します♪

お申込み方法
お電話にて
ミナサンカ事務局 (☎ 360-5550) へお申込みください。
その際、お名前・お住まいの校区・連絡先をお伝え下さい。

【問い合わせ先】
ミナサンカ事務局 ささえりあ あさひば (担当:上杉)
電話 360-5550

ミナサンカ フェイスブックページ
みなさんのそいでください! [ミナサンカ フェイスブック](#)

日程：10月30日 (水)
時間：19時～20時半
場所：秋津公民館
大ホール



若い方から年配まで どなたでも
参加できます (*^_^*)

お申込み先：ミナサンカ事務局 (ささえりあ あさひば)
☎ 360-5550

～本年度あさひばオレンジスマイルフェスタ(認知症啓発イベント)～

☆ 実行委員大募集 ☆

開催日時:第4金曜19時～
(1回目は9月27日)

ミナサンカ事務局 (☎360-5550) 迄
お気軽にお電話下さい!

～地域の活動報告～

桜木東校区 夏祭り

<開催日：7月27日>
 たくさんの参加者で大賑わい。ミナサンカからは総勢29名で参加しました。朝の準備やステージイベントの踊り『パプリカ』を披露し、校区一体となり楽しい時間を過ごさせて頂きました！



出し物満載のステージイベントも最高潮に、無事終了できたのも多くのご支援・ご協力のおかげと心から感謝しています。
 実行委員長 藤山正文

桜木校区 納涼大会

<開催日：8月11日>
 通称『桜木通り』が歩行者天国となり多くの出店も大盛況でした。ステージイベントでは校区で開催中の『男性限定筋トレ教室』の体操を披露し広く知って頂きました！



大勢の方に参加してもらいたい！と企画。多くの方の協力により開催でき、何事にも変えられない感動を頂きました。
 校区公民館館長 右田義明

桜木東校区 終活勉強会

<開催日：8月29日>
 ジブラルタ生命保険のファイナンシャルプランナーを講師に招き『相続・遺産分割』『今からできる具体的対策』についての講話を頂きました。



参加者は約40名と大盛況でした。皆さんからお喜びの声を頂き、今後の活動を続けるエネルギーになっています。
 校区公民館館長 加藤眞五

秋津校区 1町内元気くらぶ 桜木校区 さくらカフェ 桜木東校区 コミセンサロン

現在の活動内容にプラスして『お口の健康について』講話を取り入れられました。講師は、介護予防サポーターで歯科衛生士の資格を持つ福本厚子氏。



若葉校区 健康講座

<開催日：9月22日>
 現役の医師による健康講座を、年に4回開催されています。気軽に質問ができて毎回大好評です。



10月予定

必見！みんなでやるばい！『よかばい体操』！体験会

日時：10月31日（木） 13時半～15時半
 場所：秋津公民館
 内容：熊本市推奨『よかばい体操』
 問い合わせ先：ささえりあ あさひば ☎ 360-5550

参加者 大募集!

『基本チェックリスト』をご存じですか？

『基本チェックリスト』とは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業へつなげることにより状態悪化を防ぐためのツールとして、活用しています。

※全部で25項目の質問で構成され、基本チェックリストに該当すると運動型通所サービスを短期間（3か月間）利用することができます。

チェック

『運動機能』に関する項目をご紹介します（一部抜粋）

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか？
- 15分くらい続けて歩いていますか？
- この1年間に転んだことはありますか？
- 転倒に対する不安は大きいですか？

5問中3問以上該当する方は、運動型通所サービスの対象となります。

まとめ

- ◆要支援、要介護認定申請前の手立てとして活用
- ◆健康寿命を延ばし、介護予防に繋げる

ささえりあでは各サロンや運動の場で随時実施予定です！
 団体でも、個人の方の相談でも訪問します！

《問い合わせ先》

ささえりあ あさひば
 ☎ 360-5550



基本チェックリスト25項目の質問

質問	回答	判定
1 バスや電車で1人で外出していますか（自分で車を運転して外出する場合も「はい」）	0. はい 1. いいえ	生活全般
2 日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ	
3 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ	
4 友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ	
5 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ	
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ	運動機能
7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0. はい 1. いいえ	
8 15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ	
9 この1年間に転んだことがありますか	0. はい 1. いいえ	栄養状態
10 転倒に対する不安は大きいですか	0. はい 1. いいえ	
11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	0. はい 1. いいえ	口腔機能
12 身長 cm 体重 kg (BMI=)	0. はい 1. いいえ	
13 半年前に比べて	0. はい 1. いいえ	閉じこもり
14 お茶や	1. はい 0. いいえ	
15 口の渇きか	0. はい 1. いいえ	物忘れ
16 週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	0. はい 1. いいえ	心の健康
18 周りの人から	0. はい 1. いいえ	
19 自分で電話	0. はい 1. いいえ	
20 今日が何月何日	1. はい 0. いいえ	
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	0. はい 1. いいえ	
22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなりましたか	0. はい 1. いいえ	
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられますか	0. はい 1. いいえ	
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ	
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ	

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする