

こころなっく

第4号

発行 社会福祉法人名古屋市昭阳区社会福祉協議会
〒466-0051 名古屋市昭阳区御器所3-18-1
TEL:052-884-5511 FAX:052-883-2231
E-mail: ukushi@showaku-shakyo.jp
URL: http://www.showaku-shakyo.jp

編集 有限会社リベルタ
〒466-0011 名古屋市天白区平針2-1111
A2ビル207号
TEL:052-808-0429 FAX:052-808-0421
E-mail: libertad@mbp.nifty.com



吹上会場



広路会場



白金会場



川原会場



御器所

吹上

広路

川原

滝川



御器所会場



松栄会場



八事会場



参加者の齋藤さんご夫妻

voice!

「普段から散歩をしたり、図書館で本を読むなど心身の健康に心がけています」



滝川会場

さくさくクラブ
会場マップ

「介護予防」で健康に長生き！

自分らしい生活をおくるために

高齢者の皆さん、その家族の皆さん、介護に対して漠然とした不安または具体的な心配を抱えていませんか？今回のこころなっくは「介護予防」をテーマに、住み慣れた地域で高齢者がどのように安心して生活できるのかを探っていきます。

高齢になると加齢による身体機能の低下のため、外へ出て行くのが面倒になるかもしれません。しかし家に閉じこもってばかりでは、ますます身体は動かなくなり、また人と接する機会も減るため気分がふさぎがちになります。結果として介護が必要となる状態に陥ってしまう可能性があります。そのような前に、定期的に外に出て行って人と交流ができるような居場所を見つけ

健康な生活を続けるために
地域での交流を大切にしよう！
（高齢者はつら）
（長寿推進事業）

2005年、総人口に占める65歳以上の高齢者の比率が21%であることが総務省の調べで明らかになりました。急激な高齢化が進む中で、介護費用などの社会的負担は増す一方です。2006年の介護保険法改正に伴い、疾病や加齢による身体機能の低下を防ぐさまざまな取り組みがはじまっています。高齢者が健康に過ごすことが、社会全体を明るくするのです。

今号のキーワード 介護予防

ましよう。それは馴染みの喫茶店であったり、趣味のサークルであったり、友人の家であったり、人によってさまざまだと思います。ここでは地域交流を促す場として、さくさくクラブをご紹介します。

「健康な高齢者は介護の必要な状態にならないように、また現在介護の必要な状態にある人もそれ以上重度にならないように」とというのが、介護予防の基本的な考え方です。そのために心身の状態にあわせてさまざまな取り組みが各地域で行われています。その中のひとつが「高齢者はつら」長寿推進事業」。

名古屋が実施しているもので、昭阳区では「さくさくクラブ」という愛称で、区内8カ所の会場で行われています。レクリエーションを通じて、楽しみながら介護予防について理解を深めると同時に、参加者同士が知り合うことで、地域でいきいきと活動するためのきっかけづくりの場となっています。御器所会場を訪ねてみました。クラブが始まる10時にはほとんどの参加者が会場に集まっていた。

2007年2月 も

特集 ①

「介護予防」で健康に長生き！

—自分らしい生活をおくるために—

●昭阳区「彩」発見

・活躍する人「PCマスターズ」

・クリニック「メドック健康クリニック」

・サークル「食事サービス松栄」

●鹿目由紀(かのめゆき)的

「すすめ!多文化交流/インド」

●玉腰先生のココロまぶくお料理レシピ

「脳を活性化!豆腐とカニのクリーム煮」

●投稿王国「私の健康法」

実施会場		
月	午前	吹上会場 昭和三ツツセンター
	午後	八事会場 八事コミュニティセンター
火	午前	広路会場 広路コミュニティセンター
	午後	川原会場 川原コミュニティセンター
水	午前	御器所会場 昭阳区在宅サービスセンター (昭阳区社会福祉協議会)
	午後	松栄会場 市営住宅松栄荘 集会所
木	午前	白金会場 白金コミュニティセンター
	午後	滝川会場 シティファミリー八事 集会所

昭阳区社会福祉協議会
TEL: 8834-2551
FAX: 8834-2551

高齢者はつら長寿推進事業
4月～9月参加者募集
宝内登 健康操 音楽 ウェ
キック、手芸、工作、レリ
ン等、各カルチャーセンター
はあります。

【参加期間】6か月間(4月、
9月と10月、3月、年2回
開催。定員に満たない場合は
途中からの参加も可。)

【対象】市内在住の65歳以上の
方(会場まで自來来れる方。
【費用】1会場あたり20名
【費用】無料(材料費等)
負担いただく場合があります。

【申込期間】2月13日(火)
から3月2日(金)まで、定
員に満たない場合は引き続き申
込を受付。申込多数の場合は抽
選。

申込方法 社会福祉協議会へ
来所いただくか、電話で申込
。



介護予防
介護が必要になっても自分らしさを失わないために
認知症対策で回想法を取り組む
介護老人保健施設ウィラかわな



鍋のような形のアイロンを手に懐かしがる参加者

回想法とは懐かしい生活用具や玩具、写真などを見ながら昔の思い出をいきいきと話してもらうというものです。この方法には介護される側・する側それぞれに利点があります。介護される側にとっては、昔のことを思い出すことで感情が呼び起こされる点です。認知症が進行する中でも喜怒哀楽の感情は比較的保たれます。懐かしい思い出をきっかけに情緒が豊かになり、持てる能力(感情機能)が活かされることは重要です。また話を他の人に聞いてもらうことで、自尊心を回復したり、個人史が明らかになる過程で同じ時代を生きた者同士が体験を共有し、仲間意識が芽生えてきます。対人交流を促進すること、精神的



作業療法士の山影さん

voice!

「話を聞くときは、高齢者に教えてもらうという姿勢が大切です」

問合せ先：北名古屋市回想法センター
TEL:0568・24・5337(午前9時～午後4時/土日祝休み)
<http://www3.starca.ne.jp/%7Ekaisou/>
北名古屋六ツ師704・1
昭和区にある介護老人保健施設ウィラかわなでは、認知症の高齢者にグループ回想法を行っています。おもに北名古屋市回想法センターから生活用具などを借り、週に1回、6、7人のグループで30分ほど実施しています。この日の参加者は、明治40年生まれの女性を含めて7人。皆、軽度～中度の認知症患者です。作業療法士の山影清美さんがリーダーとして話を進めていき、今回のテーマは「昔のアイロン」。参加者ひとり一人にどんなアイロンを使っていたのかを聞いていくと、自己紹介の時にはみじろぎひとなかった参加者の中

「老化による物忘れ」と「認知症」はここが違います!

老化による物忘れ	認知症
☐ 体験の一部分を忘れる	☐ 体験全体を忘れる
☐ 物の名前を忘れることが多く、物事自体はさほど忘れない	☐ 物の名前だけでなく物事自体も忘れる
☐ 物忘れを自覚している	☐ 物忘れの自覚に乏しい
☐ 人や場所、時間はほぼ正しく認識できる	☐ 人や場所、時間を正しく認識しにくくなる
☐ 日常生活に大きな支障はきたさない	☐ 日常生活に大きな支障をきたすことがある

◎参考：法研の出版物より

簡単な読み書き・計算で脳を鍛えましょう!

回想法と並んで、認知症対策として現在注目されているものに「学習療法」が挙げられます。簡単な計算と音読を毎日学習することで、脳機能が活性化することが東北大学の川島隆太教授の研究によって明らかになってきました。市販されている教材を使うなどして、高齢者の集

かわな病院地域講演会
認知症シリーズ第4回

回想法による認知症のケアについて講演会を行います。資料をまじえて回想法を分かりやすくご説明します。

【日時】3月3日(土)(予定)
午後2時～3時30分

【場所】川原コミュニティセンター(予定) 向山町1-52-2

【対象者】関心がある方ならどなたでも

【講師】老人保健施設ウィラかわな 作業療法士 山影清美

主催：かわな病院 地域医療福祉連携委員会
問合せ先：かわな病院 医療福祉相談室
TEL:761-3225(代表)

人々をつなぐ回想法。家庭でもこの方法で高齢者と若い世代のコミュニケーションをはかってみてはどうでしょうか。

名古屋市中区西部地域包括支援センター
TEL: 884-5513
昭和区御器所 3-18-1(在宅サービスセンター内)
【営業日時】月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時
【担当小学校区】松栄・御器所・吹上・龍舞・村雲・白金

名古屋市中区東部地域包括支援センター
TEL: 861-9335
昭和区瀬川町 33 いりなスクエア 3階
【営業日時】月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時
【担当小学校区】川原・瀬川・伊勢・広路・八事

voice! 「相談先が分かると、安心して相談相手になりたと思います。気軽に連絡ください」

voice! 「気軽に電話ください。お力になれるように頑張ります。いっしょに考えていきましょう」

上田さん(主任介護支援専門員/後左)、浅井さん(介護予防支援職員/後右)、津貫さん(社会福祉士/前左)、平田さん(保健師/前右)

吉田さん(社会福祉士/後左)、土井さん(看護師/後中)、松原さん(主任介護支援専門員/後右)、江原さん(事務/前左)、西坂さん(看護師/前右)

**介護予防 悩みや問題を抱え込まないために
高齢者問題よく相談所**
地域包括支援センター

介護に関する心配事や悩みはひとりで抱え込まずに、専門機関へ相談すると解決の第歩、その相談先として「地域包括支援センター」があります。地域に密着した相談窓口として、昭和区では東西2つの地域包括支援センターが、高齢者やその家族の介護に対する不安や問題を解決する取り組みをしています。

定期的な健康診断を受けるなどして、自分の健康状況を把握している人はいいですが、

介護や福祉サービスが必要であるにもかかわらず、ひとりであるいは家族で抱え込んでいる人も多くいます」と話すのは、西部地域包括支援センターの津貫さん。東部地域包括支援センターの吉田さんもまずは相談を、と訴えます。「介護に関する情報はここには概観することができません。健康を維持するための公的なラクラクやサービスをはじめとして、その人にあった方法をいっしょに考えていきたいです」

相談は無料です。介護に関する相談や心配事がある人はぜひ地域包括支援センターに相談してください。

今池教室のご案内

シニア世代の講師がマンツーマンで丁寧に指導します。

【場所】

千種区今池4-3-17 柴田ビル1階

【開講日時】

火・金・土曜日 午前10時30分～正午・午後1時～2時30分・午後3時～4時30分

【受講料】

1,500円(90分)
※テキスト代は別途必要です

【問合せ先】

TEL:731-9890(開講日以外は留守電です)

お知らせ

PCマスターズでは、会員を募集しています。シニア世代にパソコンの指導支援をしたい方、もっとパソコンを学びたい方・楽しみたい方対象。詳細は下記までお問合せください。



左から伊藤さん、三輪さん、長谷川さん

【問合せ先】

TEL:853-3368
http://ngpcmasters.com
E-mail:life21@ngpcmasters.com
瑞穂区土市町2-22-3

活躍

シニアのためのパソコン教室

NPPO法人 PCマスターズ



昭和区 発見

昭和区を彩るさまざまな施設やスポット、地域の方をご紹介します。

「基礎から学ぶと筋道立った操作ができます」

シニア世代でパソコンが苦手という人も多いのではないのでしょうか。高年齢者就業支援センターが開催したパソコンスキルで若い講師に教わることを考えると、二の足を踏んでしまう。そんな方に紹介したいのがシニア世代が講師をつとめるNPPO法人PCマスターズです。同世代の講師の丁寧なマンツーマン指導のもと、安心して学ぶことができます。生徒のなかには90歳代の人もいます。PCマスターズの会

員は現在24名。平成9～11年に名古屋市長高年齢者就業支援センターが開催したパソコン技能講習の受講生が中心となり設立。平成17年からNPPO法人として活動しています。主な事業内容は、シニア世代を中心とした市民や障害者への講習、講師の養成およびパソコンを通じた地域づくりです。操作方法だけでなく、日常生活でパソコンがどのように役立つかを広めています。例えばインターネット。旅行先の情報やお料理のレシピ、また今日の天気など、生活に密着した情報が瞬時に手に入るということを紹介しています。理事長の三輪さんは昭和6年生まれ。定年退職するまではパソコンに触れたことがなく、名古屋市長高年齢者就業支援センターの講習で技能を習得しました。「まず恐れずに触ってみる事です。今のパソコンは頑丈になり、ちよつとのことでは壊れたりしないので大丈夫

ですよ」と呼びかけています。機械に触れることへの抵抗感があるような人でも、孫とのコミュニケーションのために一念発起して習いはじめる人もいます。昭和12年生まれの伊藤さんも、孫とのメールのやりとりを楽しんでいます。またパソコンは、社会とつながるためのツールでもあります。昭和10年生まれの長谷川さんは、趣味のサークルでの連絡にメールを送る機能を使って、メンバー間の意志疎通をはかっています。このようにシニアにとつて、パソコンはこれからの生活を実り豊かなものにするために欠かせないツールになりそうです。皆さんもパソコンでコミュニケーションを広げていきませんか？

認知症高齢者が自分らしく生きるために、医療面からサポート

メドック健康クリニック もの忘れ外来

クリニック



「小さなことからコツコツと」の精神で認知症の治療と介護にあたりますと阿部先生

ようですが、地域社会の中で継続したケアをするににより、認知症という病を抱えながら暮らしている人々を送るためのサポートが可能となります。医療・介護関係者が中心となり、地域で認知症高齢者を支えるネットワークづくりが必要となります。

認知症予防10か条

- 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事をしましょう。
- 適度に運動を行い足腰を丈夫にしましょう。
- たばこ・深酒をやめて規則正しい生活をしましょう。
- 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療をしましょう。
- 転倒に気をつけましょう。とくに頭の打撲に注意しましょう。
- 興味と好奇心をもつようにしましょう。
- 考えをまとめて表現する習慣をもちましょう。
- こまやかな気配りをしたよい付き合いをしましょう。
- いつも若々しくおしゃれ心を忘れずにいましょう。
- くよくよしないで明るい気分で生活しましょう。

※1～4はおもに脳血管性認知症、5～10はおもにアルツハイマー型認知症を防ぐポイントです。◎参考:(財)ほけり予防協会の資料より

【予約受付先】 TEL:752-1135(外来受付)
(火・木・金曜日 午後2時～4時)
昭和区安田通4-3

高齢者とその家族にとつて、認知症ほど不安をかきたてられる病はないでしょう。決定的な治療方法もなく、生活面でも精神面でも大きなダメージを両者に与えかねません。もう歳だからとあきらめずに、認知症を疑ったら、まず専門機関に相談しましょう。早期発見・早期治療であれば改善、ないしは進行を遅らせることも可能です。メドック健康クリニックでは、平成17年に「もの忘れ外来」を設置し、認知症の診療にあたっています。



脳内部を撮影し、健康状態を診断するMRIの設備が整っています

認知症はおおまかに脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症に分かれます。脳血管性認知症は脳梗塞や脳出血が原因となって引き起こされます。したがって生活習慣病の予防に心がければそれを

神経内科医として認知症の診療にあたる阿部先生は、「将来的に認知症患者さんが集う場が必要」と言います。高齢者の家族の中には、「認知症になることは恥ずかしい」と「介護は家族がするもの」と思いこみ、問題を抱え込んでいる人もいます。

サークル

「体も心も元気になる」お弁当を高齢者宅にお届けします

NPPO法人 食事サービス松栄



調理スタッフが心を込めてつくります



年末には年越しそばが振舞われました

高齢者にとって毎日の食事は、身体機能の低下や調理のわずらわしさから、おろそかになりがちです。NPPO法人食事サービス松栄では、そんな高齢者に栄養バランスのとれた弁当を届ける配達サービスを行っています。塩分控えめ、安全な食材を使用し、きざみ食やおかゆにも対応していますので、高齢者でも安心して口にすることができます。献立は日替わりで、季節の

【配達曜日】
月～金曜日の昼食
【配達範囲】
昭和区と瑞穂区の一部
※地域によっては配達をお断りする場合もあります

【利用料金(1食)】
介護保険認定者:
620円
自立支援認定者:
710円
※上記以外の方は800円

【問合せ先】

TEL・FAX:842-2070(月～金曜日 午前8時30分～午後2時) 昭和区長戸町3-43

