



阿戸・矢野地域包括便り

第27号

※「活力！」としてご愛読いただいております。お便りが改名・装丁変更となりました。

地域包括支援センターは、高齢者の健康や介護・暮らしの総合相談窓口です



認知症サポーター養成講座

認知症についての勉強会 どこシル伝言板を知ってください

令和7年5月、矢野南社会福祉協議会主催の「ひまわり会議」にお邪魔して認知症についての勉強会を開催しました。あわせて「どこシル伝言板」について紹介。カバンや杖、帽子などにQRコードを貼っている人がひとりで歩いているのを見かけたら道に迷っている方かもしれません。スマホなどでQRコードを読み込むと家族へ居場所が通知され匿名で伝言を残すことができます。お困りではないか、やさしく声をかけてみてください。



認知症すごろく すごろくをしながら 楽しく認知症予防♪

矢野町で数十年の歴史があるサロン「ゆりの会」の皆さんと認知症すごろくをしました。脳トレや体操のマスを進んでいくと認知症の予防や進行について理解を深めることができます。



電動カート体験会 電動カートの体験会 急な坂道も登れました

地域のサロンにお邪魔して、電動カートの体験会を開催。自動車の運転経験の有無で、試乗のドキドキ感に差があったようです。「あの急な坂道は登れますか？」の質問には実演で解決！



百歳体操 週1回は体を動かして 運動不足を解消！

運動不足の解消と筋肉の強化を目的に、大磯・星ヶ丘集会所で週1回、百歳体操をしている和。2カ月に1回程度は外部からトレーナーを招いて、いつもと違う筋肉強化の運動をしています。



【問題】 下の文字を並び替えて、正しい言葉にしてください（答えは裏面の下）。

い ん ざ み ま し ょ

認知症予防

認知症は早期発見・早期治療が大切 気になる時は早めの受診と相談を！

高齢者の5人に1人が認知症になると言われている2025年。なりたいたいと思っただけの人はいませんが、周囲や専門家の助けを得て難しいことを補いながら地域で暮らしていくことができます。早期発見・早期治療が進行を遅らせることもあります。気になる時は、包括センターや病院、周囲の方にご相談を！



地域包括支援センターでは、本人やご家族、知人からの相談ができるほか、ガイドブックのお渡しもできます。

認知症予防のためのポイント

- ① 食事と水分を気かけましょう！
青魚のDHA、緑黄色野菜（かぼちゃ、人参、ほうれん草など）は脳に良い食べ物。水分不足が原因で認知症のような症状がでることも！
- ② 有酸素運動で血流を良くしましょう！
ウォーキングや体操などの有酸素運動で血流を良くし、脳に刺激を与えましょう。
- ③ 日常生活の中で脳を活性化させよう！
料理の手順を考える、外出の計画を立てる、日記をつける、昨夜の献立を思い出すなどは脳の働きを良くする行動です。
- ④ 楽しく集中できる趣味を持とう！
囲碁や将棋、麻雀などの趣味は楽しく脳を活性化。園芸の花壇づくりなども、脳を使います。

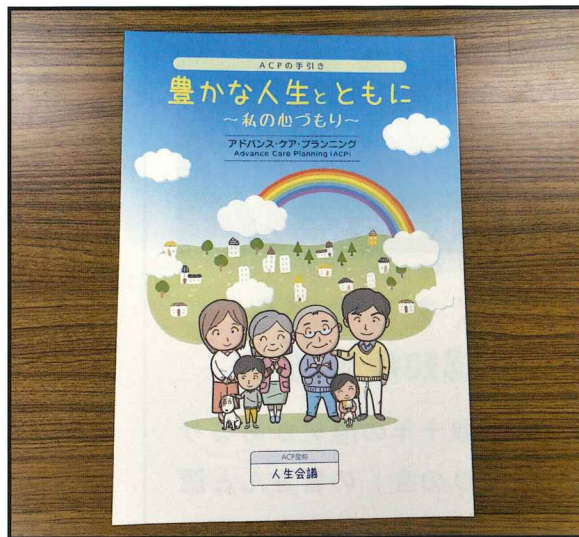
人とおしゃべりしたり
いろいろな人に出会ったり
一緒にどこかに出かけたり
ということは、それだけで
記憶力や注意力、計画力を
大いに鍛えてくれます！



人生会議 (ACP)

もしもに備えて自分の希望を残しておく 人生会議 (ACP) の勉強会開催できます

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時、家族や医師はあなたの希望を知っていますか？もしもの時に備えて、元気なうちに自分の希望や思いを整理して残しておくことは、いざという時に有意義です。家族や周囲の人がどんな時に本人の代わりに判断を求められるのかなどを知りながら、自身の心づもりを考えていく勉強会（人生会議・ACP）も開催しています。



※本紙記載の講座などは無料で地域に呼ぶことができます。お気軽にお問い合わせください。

地域状況

- ※令和6年9月現在
- ◆ 阿戸町 人口：1,860人
高齢化率...40.1%
 - ◆ 矢野町 人口：28,165人
矢野小学校区 高齢化率...27.7%
矢野西小学校区 高齢化率...27.9%
矢野南小学校区 高齢化率...18.6%

企画・編集・制作

広島市 阿戸・矢野地域包括支援センター

[所在地] 広島市安芸区矢野東6丁目23-5

[電話] (082) 889-6605

【平日・土】 8時半～17時半

※上記以外の時間は、電話が転送されます



【脳トレクイズの答え】 ざんしょみまい（残暑見舞い）