

介護予防通信



第2号

発行年月日:2016年8月24日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-6381

ちょこっと体操始めませんか？

～ 第1号グループ「加賀谷家」の紹介 ～



ちょこっと体操サポーター養成講座が終了し、11名のサポーターさんが誕生しました。早速活動を始めた「加賀谷家」での様子をお伝えします。今後、あなたの自宅の近くでもちょこっと体操が始まるかもしれません。介護予防通信でも新しいグループが結成された時は、随時紹介して行きますので、気軽に参加してみてもいいでしょうか？



グループ名：「加賀谷家」
サポーター：加賀谷多美子さん
加賀谷正子さん
実施場所：加賀谷宅
(ふきだし町内会)
実施曜日：月・木
参加者：加賀谷家の皆さんと
ご近所の方数名
その他：今後「グループホーム
しらかば」でも活動
予定あり



サポーターの多美子さんが、正しい運動の方法を指導してくれています。

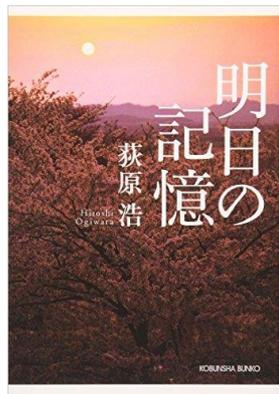


ちょこっと体操は30分間でDVDを見ながら口・脳・足腰を鍛えるプログラムを行います。椅子に座りながら行う運動が多く、どなたにでも取り組みやすい内容になっています。運動は週1回以上行うことで効果が得られます。地域住民が歩いていける場所に集まり、定期的に運動などに取り組むことが介護予防に効果的ということが、先進的な市町村の取り組みで明らかになっています。



介護関連オススメ本

「海の見える理髪店」で、今年直木賞を受賞された萩原浩さんの作品です。2006年に渡辺謙主演で映画化もされています。認知症の方が感じるであろう不安感がリアルに描写されています。若年性アルツハイマーと、高齢になってからのそれとは違うところもあると思いますが、認知症の方の心理状態を想像するのにオススメの本です。



<あらすじ>

広告代理店で仕事をバリバリこなす働き盛りの佐伯。大手企業との商談もまとまりつつあり、充実した毎日を送っていたが、最近どうも物忘れが激しいと感じていた。妻に強く勧められ医師の診断を仰いだ結果、佐伯を襲ったのは若年性アルツハイマーだった。絶望に打ちひしがれ自殺も考えるが、家族に支えられながら病気と向き合う決心をする。大切な人を忘れてしまうその日まで懸命に生きる姿を描いた感動の物語。

ミニデイサービスにこっと in 湧学館

ミニデイサービスにこっと利用者の皆さんと、湧学館へ行ってきました。2階に展示されている昔の道具（唐箕とうみ・竿秤さおばかり・ランプなど）を見ながら色々なことを思い出していただき、みんなで輪になってお話をした後、1階の脇方鉱山の資料展示を見て歩きました。当時の貴重なお話を聞くことができ、スタッフも大変勉強になりました。



介護予防センタースタッフより



古市



四宮

愛のメッセージ



山本



天沼

介護の仕事に就いて17年、私はたくさんの人たちに出会い、たくさんを教わってきました。多くの人たちに支えられながら、この仕事を楽しく続けることができます。介護予防センターは2年目になりますが、皆さんと一緒に運動する中で、私自身も知らず知らずのうちに弱ってきってしまった身体を鍛え直すことができます。頭も体も使わないとどんどん弱ってしまうことを改めて知り、運動習慣もとても大切なことだと感じています。介護予防センターでは持病があったり、痛いところがあったり、様々な不調や悩みを抱えている方も「元気でいたい！」と色々なことに挑戦し、とてもパワフルです。そんな皆さんからいつも元気をもらっています。私も負けずにこれまで学んできたことを活かしながら元気をお返ししていきたいと思っています。

京極町介護予防センター 介護福祉士 四宮 和子