

## 認知症キッズサポーター養成講座 in 海辺・川登



海辺小



川登小

1月26日(火)海辺小学校にて、6年生20名を対象として認知症キッズサポーター養成講座を開催しました。この講座は、認知症の人やその家族が安心して暮らし続けることのできる地域づくりを目指すため、小学生にも、認知症に関する正しい知識を持ってもらうために、市内の学校で実施しています。

地域包括支援センター職員が講師となり、スライドやDVDを使用し、児童の皆さんは認知症の症状や接し方などを、熱心に聞き入っていました。

また、29日(金)川登小学校にて、5・6年生19名を対象に同講座を実施しました。

今後は、他の認知症キャラバンメイト(認知症サポーター養成講座の講師役の人)の協力を得ながら、市内の他の学校でも実施していく予定です。



## 臼杵市高齢者等SOSネットワークに事前登録しませんか？

### 臼杵市高齢者等SOSネットワークとは

徘徊などにより高齢者等が行方不明になった場合、地域や関係機関の協力を得て早期に発見できる体制づくりと連携を図ります。

### SOSネットワークへの事前登録をお勧めします

高齢者等の名前や特徴、写真などの情報を、ご家族の同意を得てSOSネットワークに事前登録しておくことで、行方不明になった場合、関係協力機関へ情報発信が行われます。

また、SOSネットワークの流れなどについて、ご家族が把握することが安心につながり、もしもの場合すみやかに行動できますので、事前登録をお勧めします。

事前登録には、登録申請書と登録する方の写真(2枚)が必要です。詳しくはお問い合わせください。



### 【お問い合わせ先】

臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス 0972-63-6250  
臼杵市役所 高齢者支援課 0972-63-1111(内 1152 臼杵庁舎)

# 活き活き健康体操 ①

## 生活の中に“ながら運動”を取りいれてみましょう♪

脳をトレーニングするのに“二重課題”と言うものが有効だとされています。  
頭を使う“認知課題”と身体を使う“運動課題”を同時に行う事で心身機能を効率的に向上させるものです。

いつも行っている事に少し違う視点を加える工夫をする事で、生活の一部となり継続できます。

例えば、散歩やウォーキングを行っている人であれば、すれ違う子どもの人数を数えたり、咲いている花の名前を言ったりするだけで、二重課題となります。

### ★ 1 人から出来る運動 ★

歌いながら歌詞の「さ」で両膝をたたく

- ① 歌と歌詞を覚える
- ② 椅子を用意して座る
- ③ 歌いながら手拍子してみる
- ④ 歌詞の「さ」で両膝をたたく

あんたがったどこ「さ」  
肥後「さ」  
肥後どこ「さ」熊本「さ」  
熊本どこ「さ」船場「さ」  
船場山にはたぬきがおって「さ」  
それを猟師が鉄砲で撃って「さ」  
煮て「さ」焼いて「さ」食って「さ」  
それを木の葉でちょいとかぶせ



### ★ 1 人～2 人で出来る運動 ★

歩きながら引き算をする

- ① 二人で並んで歩く
- ② お互いに交互に 100 から 7 を引き算し、声を出して答える
- ③ もう一人は間違っていたり答えが出なかったときにフォローする
- ④ 慣れてくれば 100⇒200⇒500 から開始するように段階を付ける



## 皆さんの地域へ出前講座に行きます！



地域包括支援センターでは、認知症の症状や予防、対応についてのお話、介護予防や地域を支える仕組みづくりのお話などを行っています。

今年度もたくさんの地域の皆様と交流が出来るのを楽しみにしていますので、気軽にお声掛け下さい。



## ご相談は無料です。気軽にご相談ください。

日杵市医師会

### 地域包括支援センターコスモス

〒875-0051

日杵市大字戸室字長谷 1131 番 1

(日杵市医師会立コスモス病院 正面玄関横)

## 【電話】 0972-63-6250

【FAX】 0972-63-6265

