

とみさかだより

平成27年1月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



新年あけましておめでとうございます。

高齢者あんしん相談センター富坂分室は、平成27年3月より礪川地域活動センター3階に移転し、新たに業務をスタート致します。より一層の努力をし、地域に根差して活動をして参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



認知症の方への運動療法

～運動機能面からも大切な視点～

運動で脳細胞を活性化! 認知症の進行を予防しましょう!

1 認知症の方と運動療法

高齢者に対しては、昔と違い、様々な形で運動療法が行われています。身体的な有効性と同時に、精神面への効用が注目されています。

介護者側の観点から起居動作、移動動作能力や四肢の関節可動域が保たれていることによって、介護の負担が軽くなることもあります。

自分の思うように体が動かない

悪循環

認知症症状の憎悪

心身の負担感



2 運動療法の適応

- ①認知症の初期もしくは早期において身体活動を促すことにより、興奮などの周辺症状を軽減させるために導入する場合
- ②認知症が進行し、寝たきり状態にある方の日常生活動作能力を向上させる場合

3 認知症の方への運動療法の目的

認知症の方は、脳の委縮などで、量的に少なくなった細胞が、性格・環境・人間関係等、様々な要因が絡み合った日常の中で、オーバーヒートした状態です。脳細胞のネットワークを再構築する意味でも運動療法は有効とされています。

4 運動療法のポイント

- ①実施する時間はご本人の**生活リズム**に無理がないかどうか
 - ②**姿勢、体力、歩行、移動能力**に見合ったものかどうか
 - ③**自己判断能力、表現力の低下への配慮**の設定
 - ④少なからず本人が**納得し、心理的にも意義のあるもの**として参加できているか
- *「小グループ」で実施することで、他者との関係性を促すといった集団での効果も考慮して行っています。



発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3

電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室

住所：文京区小石川2-11-11

電話：5805-5032

~広がるハートフルネットワークの輪~



ハートフルネットワークとは、高齢者が地域で安心して生活できるよう見守りや声掛けをする取り組みです。

今回は、**久堅コミュニティ・ケアの坂巻三登さん**にお話を伺いました。

Q1 活動を始めたきっかけを教えてください。

A1 前の町会長が民生委員をしていた関係で、社会福祉協議会の方から依頼があり始めたのがきっかけになります。平成13年から活動を始めているので、**10年以上になります。**



Q2 どのような活動をされていますか？

A2 慈照院の一室をお借りして、皆さんでお茶を飲んだり、手芸や太極拳を行っています。手芸では、町会内の婦人部員がスタッフとなり、折り紙やビーズ作りで楽しんでいます。太極拳は、指導をして下さる方と一緒にしています。

Q3 いきいきサロンの活動を通して良かったことは何ですか？

A3 【参加者】月に一度の集まりに来るのが楽しみです。**他の人とおしゃべりしながら行うのが楽しい**です。

【スタッフ】毎回、色々なプログラムを考えるのが大変ですが、**皆さんが喜んで笑顔で帰ってもらえるのが楽しい**です。

参加者と町会のボランティアの皆さんが、協力して作品を制作されているのが印象的でした。今後も20年30年と会が長く良いですね。(金子)



区長も！認知症サポーターに！

11月13日、文京区役所幹部職員向けの認知症サポーター養成講座が開催され、講師を担当しました。

(区長も参加されました)

参加者から「基礎的な事項を知ることが出来たので、次はより具体的な実践を学びたい」と意見がありました。



わたしの街の
見守り活動

**宮下町会
鶴田厚昭 会長**

私どもは月1回の夜回り、年末は火の用心の巡回をしています。また防災訓練後にはコミュニケーションの一環として餅つきを行い、出席者方と親睦を深めています。

少しでも地域の方同士が触れ合える機会を作れば良いと思っています。



アクティブ介護26

「老いても安心して暮らせる地域社会を目指して」

12月3日に文京区役所1階でアクティブ介護26が開催されました。

高齢者あんしん相談センターも相談ブースを開設し来所された方の対応を行いました。たくさんの方々が足を止め、展示品や参加体験等をしていました。



活動報告

- 11/13・26 認知症サポーター養成講座
- 11/15 介護者教室「車いす講座」
- 11/22 柳町三和会「見守り講座」
- 11/27 林町小学校高齢者疑似体験
- 12/6 認知症家族交流会
- 12/13 一般向け認知症サポーター養成講座



【編集後記】ご近所ですが分室の移転が決まりました。開設して早や2年。初めはゴミの出し方も判らず、右往左往していたところ、近隣や町会の皆様より温かくお声掛け頂き、地域の一員として溶け込ませて頂きました。短い間ですが本当に有難うございました。そしてこれからも宜しくお願い致します。(藤)

