



# かわらばん



## 地域で認知症の人を支える



「認知症」は脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。加齢による物忘れと認知症による物忘れの違いの区別は難しいですが、認知症に気づくためには次のようなサインが役立ちます。

数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる。	同じことを何回も言う。
日付や曜日がわからなくなる。	季節にあった服装を選ぶことができなくなる。
状況や説明が理解できなくなる。	約束を忘れる。

65歳以上の高齢者のおよそ6人に1人が認知症といわれ、ますます地域の人々の「温かく見守ろう」という意識が大切になっています。「認知症に伴う認知機能低下がある」との正しい理解が必要です。

### 認知症(が疑われる)の人への対応の心得

“3つの『ない』”



- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

### ポイント

#### 具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- 余裕をもって対応する
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 声をかけるときは1人で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応
- 後ろから声をかけない
- する

参考 引用 : 認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び 地域で支えよう」

令和3年10月1日発行 (第200号)

発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町  
府中市南町2-24-2 電話: 042-336-1250

# 講座のご案内

## オンライン体操講座 ～タオル体操～

10月12日(火) 10:00～10:45  
地域包括支援センターみなみ町2階  
定員：5名

講師：いきいきプラザ 運動指導員  
いきいきプラザと包括みなみ町を  
オンラインでつないで講座を行います。  
持ち物：フェイスタオル、飲み物

## 青空体操

10月14日(木) 10:00～10:30  
かえで通り公園(南町1-35-16)

※雨天中止、申込み不要  
第2木曜日は青空体操の日♪  
公園でふちゅう体操等の体操を行います。  
持ち物：飲み物

## お茶会



10月20日(水) 9:45～10:30  
地域包括支援センターみなみ町2階  
定員：5名

みなさんでお喋りをしませんか？  
友達作りの場としてご利用ください。

## はつらつ講座 ～尿失禁予防体操～

10月26日(火) 9:45～10:30  
東部公会堂(南町6-55)  
定員：8名

尿失禁予防の体操を行います。  
体操で心身ともにリフレッシュ！  
持ち物：上履き、飲み物

## 体力測定会

①10月18日(月) 13:30～14:30    ②10月18日(月) 14:45～15:45  
③10月25日(月) 13:30～14:30    ④10月25日(月) 14:45～15:45

※①～④は同じ測定内容になります。ご都合のよい日程にお申込み下さい。

南町西部公会堂(南町交番隣り)

定員：各回10名

測定項目：握力(筋力)、普通歩行速度(歩行能力)、椅坐位体前屈(柔軟性)、  
開眼片足立ち(バランス力)、骨健康度、血管年齢  
持ち物：飲み物、当日は動きやすい服装でお越しください。

## 【各講座・測定会に参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
- ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
- ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250

## ～井戸端サロン木曜会からお知らせ～

感染症対策のためサロン活動はしばらく  
中止となります。中止期間中は、  
サロン便りを毎月発行しています。

## ～南町ヘルスグループからお知らせ～ 《会員募集中！！》

椅子に腰かけてできるストレッチ体操です。  
会場：住吉文化センター会議室  
日時：金曜日・毎月3回 10:00～11:30  
会費：月1000円