

ささえ愛かいご

10月号
2018 | Vol.18

介護保険は、サービスを1割(一定の所得がある方は、所得に応じて2割又は3割)の負担で利用できる「みんなで支え合う制度」です。

介護予防ファンクラブ 第4回 会員の集い

～7月23日開催「雲仙八十八箇所巡りウォーキングツアー」～

7月23日に雲仙八十八箇所巡りウォーキングツアーを実施しました。連日の猛暑で熱中症が心配されましたが、開催日は曇り空で皆さん元気にツアーを大変楽しみました。



写真：国民宿舎 青雲荘 1号車の皆さん

CONTENTS (目次)

- P02 介護予防フォーラム・運動教室開催案内
- P03 訪問型サービスCのご紹介
- P03 認知症初期集中支援チームをご存知ですか？
- P03 コグニサイズ体験会のご紹介
- 裏表紙 介護予防ファンクラブ 報告・次回案内
- 裏表紙 非常勤職員(登録調査員)募集案内

感染症に注意しましょう!

厳しい夏の暑さにより体力が落ちている状況で寒さが増してくる季節となる10月。この時期からの感染症として要注意なのがインフルエンザです。

空気が乾燥していると病原体は活躍し始めるため予防接種などで対策をしっかりと施し、お身体のコンディションを保ち、病原体に負けないように備えることが大切です。



島原地域広域市町村圏組合

ShimabaraAreaAdministrativeCommittee

本組合は、島原市・雲仙市・南島原市の3市で構成され「介護保険」「消防救急」「不燃物ごみ処理」「電算業務」などの広域行政事務を実施する一部事務組合です。

特に、介護保険事業については、平成11年6月から本組合が保険者となり共同で運営しています。

第10回 島原市介護予防推進フォーラム開催



『島原版 本人・家族の心構え』～ACPってなに?～

元気なうちから本人が家族と共に治療や療養の方針を事前に話し合っておくこと（ACP アドバンス ケア プランニング）が大切です。

自分らしく最期を迎えるためにどうしたらいいか一緒に考えてみましょう。

場所・日時 : 島原市有明総合文化会館（大ホール）島原市有明町大三東戊 1382
平成30年11月10日（土）14:00～16:30

基調講演 「生涯を通じて住民に伴走する地域実践を目指して」
講師：一般社団法人 Neighborhood Care 代表
訪問看護ステーション ビュートソルフ柏 吉江 悟 氏

シンポジウム 「自分らしく最期を迎えるために」
報告者：本人の立場から
家族の立場から
コーディネーター：長崎県島原病院 麻酔科 田中 敏普 先生
コメンテーター：一般社団法人 Neighborhood Care 吉江 悟 氏

平成30年度 介護予防フォーラム in 雲仙開催



『足から始める介護予防』
～丈夫な足指で心と体を生き活きと～

場所・日時 : ハマユリックスホール 雲仙市南串山町乙2-15
平成30年10月20日（土）13:30～16:00

基調講演講師 : 医療法人伴帥会 愛野記念病院 理学療法士 川口 雄一 氏
アトラクション : ころばんごとがんばらんば体操

サーキット・スロトレ ～（若い高齢者向け運動教室）～開催

サーキットトレーニング（筋トレなどの「無酸素運動」とウォーキングなどの「有酸素運動」を組み合わせた運動）とスロートレーニング（ゆっくりした動作で筋肉を増強させる運動）を組み合わせた貯筋教室です。



場所・日時：サンプラザ万町（ふれあいホール）島原市万町513
毎週 木曜日 14:00～15:30

（問合せ先）島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係
電話 0957-61-9102

～訪問型サービスCのご紹介～

閉じこもり等で通所による事業への参加が困難で、訪問による介護予防の取り組みが必要と認められる方を対象に、社会参加を高めるための相談・指導（運動等）を行っております。

対象者

島原市・雲仙市・南島原市にお住まいで事業対象者の方、
要支援1または要支援2の認定をお持ちの方
（ただし、通所型サービスとの同時利用はできません。）

利用回数

12回訪問（概ね3か月） 無料



「認知症初期集中支援チーム」をご存知ですか？

認知症に関する心配事をサポートする相談窓口です。認知症専門医と医療・介護の専門職がチームとなり認知症の早期発見、早期対応を行います。ご自宅を訪問し、本人やご家族様からお話しをお伺いして今後の対応を一緒に考えます。

たとえば・・・

- 日付や曜日が思い出せない。 置き忘れ、しまい忘れが多くなった。
 - 考え方に柔軟性がなくなり、頑固で疑い深くなった。 怒りっぽくなった。
 - 注意力が散漫になって、やりなれた作業や仕事にミスが目立つようになった。
- など、認知症に関する「心配」「困った」は、まずは、認知症初期集中支援チームへご相談ください。

対象者

- ・ 島原半島在住の40歳以上の方
- ・ 在宅で生活している
- ・ 認知症が疑われる
- ・ 介護サービスを受けていない
- ・ 認知症の診断を受けていない

コグニサイズ体験会のご紹介

物忘れが気になりだしたら、お友達を誘って始めてみませんか？
コグニサイズとは、歩きながら計算・足踏みをしながら数を数える等、有酸素運動をしながら脳トレをします。現在、島原市福祉センターで毎週火曜日（午前中）実施しています。上記ほか、普段お集まりの活動の場に出張いたします。まずは、ご連絡ください。

（上記3件の問合せ先）島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係
電話 0957-61-9102

