

ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第29号
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

地域包括支援センターとは？

高齢者の総合相談窓口です

1. 介護が必要とならないためのお手伝いをしています

元気で生活するためのアドバイスや各種予防教室の紹介をします。

2. 高齢者が住みやすい地域づくりを進めています

認知症や介護状態になっても住みやすい街を目指しています。

3. 介護保険の申請や介護に関するご相談

介護保険の申請は安城市役所、包括で受け付けています。
介護のことで不安がありましたらお気軽にご相談ください。
介護に疲れた方は介護者の集い等をご紹介いたします。
介護予防サービス等のプラン作成をしています。



4. 高齢者への虐待や財産を守るためのご相談をお受けしています

詐欺被害・虐待・成年後見制度の紹介等

ひがしばた包括のメンバー紹介



中村鈴子: 主任ケアマネージャー
【管理者】

加納大 :社会福祉士
廣瀬鈴代:看護師

(介護予防サービス計画作成者)

古田高幸:ケアマネージャー
芹澤明子:ケアマネージャー
都築真子:ケアマネージャー

認知症予防って？

年齢を重ねることで物忘れが増えると感じることもあると思います。

例えば・・・食事をしたことは覚えていても何を食べたか忘れてしまうことは物忘れですが、認知症は食事をしたことを忘れてしまいます。

認知症を予防するために、毎日の生活の中で次のようなことを意識しましょう。

● 運動

体を使わない状態では、脳が委縮してしまいます。運動して筋肉を動かすことで、脳の神経細胞が増え、記憶力がアップします。家事等で体を使うことも運動につながります。



● 食事

バランスの取れた食事が基本です。和食は優れた健康食品と世界中から認められています。和食はタンパク質やカルシウムが少ないので、乳製品を加えることが推奨されています。



● 認知症を心配しすぎない

「認知症になるのが心配」などといった不安が強くなると、神経細胞がダメージを受け認知症のリスクが高まります。趣味を続ける、人と交流するなど、毎日楽しいことを見つけて、プラス思考で生活することも大切です。



参考:安城市 認知症ガイドブック

◇ 毎月第3火曜日 13:30～(次回11月19日)

明祥プラザでめいしょうカフェをおこなっています。

明祥カフェは認知症の方やその家族の方が地域の方とともに飲み物を飲みながら情報交換をする場所です。音楽鑑賞や体操などもあります。包括支援センターひがしばたの職員も参加し個別相談を受け付けております。お気軽に参加してください。

◇ 11月9日(土)午前9時～11時30分

明祥プラザまつりで認知症高齢者搜索模擬訓練

認知症の方が外で困っているときの声掛け訓練を行います。是非お立ち寄りください。