



No.98 2019.8.1

医療生協さいたま

# かしの木だより

住み慣れたまちで安心して暮らしたい。  
私たちはそのお手伝いをします。

ケアステーション  
かしの木  
〒340-0043  
草加市草加 4-5-1  
048-942-7533

## 36名の認知症サポーター誕生！

7/17『認知症サポーター養成講座』開催  
主催：教育委員会・草加西部地域包括支援センター

認知症を理解し認知症の人やその家族を見守る認知症サポーターを一人でも増やし、安心して暮らせる街をみんなで作っていくことを目指して、『認知症サポーターキャラバン』が全国で展開されています。草加西部地域包括支援センターでも、2017年度から圏域内の小学校や町内会などで、講座や寸劇による養成講座を精力的に行っています。今回はかしの木の職員向けに開催し、認知症の種類や症状、早期発見早期治療の必要性、当事者やご家族の思い、また認知症の人と接するときの心構えなどのお話の後、小学校4年生を対象とした講座で行っている楽しい寸劇をまじえて、実際の声かけなどを学びました。受講後、オレンジリングと認定証をもらいました。



認知症の特に初期では、「何かおかしい？何か変だな？」と本人が一番不安を感じていることを十分理解して、自尊心を傷つけない対応が大切です。仕事や地域での生活の中で、今回学んだことを生かしていきたいと思います。



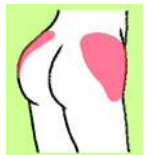
## わかりやすい！草加市『認知症ガイドブック 2019』

症状はどのように進行するの？ 認知症検診はどこでやっているの？ 自動車の運転の危険性は？ 草加市の相談窓口はどこ？ 介護予防・認知症予防や健康づくり・介護者の集いなどはどこでやっているの？ 『認知症サポーター養成講座』はどこでやっているの？ などなど地域に根差したわかりやすい情報が満載です。市役所または地域包括支援センターに置いてあります。地域で支えあって暮らせるよう活用しましょう。

## Roba 体操

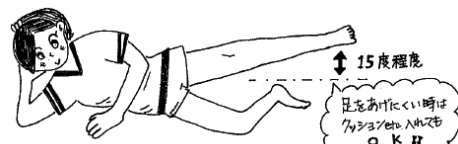
Vol.4  
中殿筋を鍛える

中殿筋は、立つ時に骨盤を支え、歩く時に股関節を動かす大事なお尻の筋肉です。



- ①図のように横向きになり、下のひざを曲げ、上の手で支えます。
- ②お尻を意識しながら上の足を 15 度くらい持ち上げ 5~10 秒キープし、ゆっくり戻します。10 回位繰り返します。

②戻す時に注意！



## 広げよう！体操の輪！

「今のうち 足腰鍛えて ピンピンコロリ」

かしの木だよりで連載していましたが「パリポリくん健康体操」のDVDができました。2017年度に草加市と地域包括支援センター・市のリハビリテーション連絡協議会とが連携し、県立大の理学療法学科の田口教授の助言・監修で作成されました。立っても座ってもできる体の体操や頭の体操・口腔体操など、27種類の誰でもできる楽しい体操です。「草加市ジャンプ教室」やリーダー養成講座などによって、各地の町会やサークルなどにどんどん輪が広がっています。

DVDをご希望の団体の方、体操をやりたい方は、草加市の長寿支援課、または地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。



スカイツリー体操

## 「健康まつり」のお知らせ

主催：医療生協さいたま草加支部  
ケアステーションかしの木

9月22(日) 10:00~14:00

コンフォール松原 19号棟集会室

健康チェックや健康相談、バザー・ゲーム等楽しい企画が盛りだくさんです。

お楽しみに！

