

士中西

げんきか～い 便り（都於郡2区）

令和4年1月17日（月）、サロン代表の松尾美代子さんより認知症についての出前講座の依頼を受け、都於郡2区 士中西公民館に行ってきました。横山麗子民生委員児童委員含め7名の方にお集まりいただきました。

まずはじめに、認知症の現状についてお伝えした後、「認知症に向き合う」というDVDと一緒に鑑賞いたしました。その後、51歳の時にアルツハイマー型認知症と診断され、平成28年に「認知症の私からあなたへ」という著書を発刊された佐藤雅彦さんの言葉や、認知症本人大使である北海道札幌市の福田貞夫さんや鹿児島県始良市の川原多喜子さんからのメッセージを紹介させていただきました。

「知っているつもりでも、このDVD視聴で改めて知ることができた。認知症の方への接し方を改めて見直したり、知ったりできて良かった」や「認知症になった人の体験を聞いたことが良かった」などのお声をいただきました。

また講座の後、「どこに相談したらよいか」や「認知症の場合、施設にはどのようなものがあるか」など、活発にご質問いただいたり、「介護施設等の認知症ケアの支援力が向上し虐待などが無く安心してサービスを受けられるよう体制整備をお願いしたい」とのご意見もいただきました。（裏面に続く）

認知症の私からあなたへ

佐藤雅彦です。
私は認知症です。
診断から10年経ちましたが、
今日も前向きに生きています。
認知症になると、
何もできなくなる、
何もわからなくなると
思いませんか？
私は、
自分自身の生き方をおとして、
そうした偏見をなくしたいと
思っています。



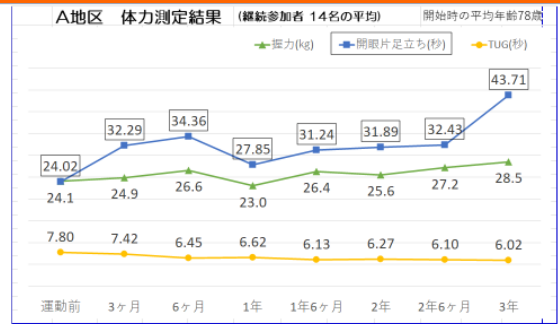
士中西公民館でも百歳体操はじめませんか？

今回、講座にご参加くださった方々は、皆さんお元気で地域でもご活躍されている方が多かったので、講座の後、サロン代表の松尾さんに、市内30か所で行われている「いきいき百歳体操」についてご紹介させていただきました。

テレビやDVDなど揃えなくてはならない備品はあるものの、**百歳体操を継続して行うことでの効果**もあります。「げんきか〜い」では、次回のサロンの際に、開催についてご検討いただけることになりました。

サロンや百歳体操など、地域住民が集まる「かよいの場」があることが、介護予防、フレイル（虚弱）予防、認知症予防につながります。そのような場を増やし支えていくことが私たち生活支援コーディネーターの使命と思っています。地域の活動でお困りのことなどありましたら、ぜひお声かけいただければ幸いです。

いきいき百歳体操の効果～西都市～



*TUG=タイムアップ＆ゴー：椅子に腰かけた状態から椅子に腰かけるまでの時間を測定。

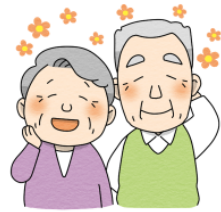
いきいき百歳体操 参加者の声

「2階の会場までエレベーターで上がっていたけれど、最近じゃあ、階段で昇れるようになったよ！」

「杖なしでも歩けるようになった。」

「足が上がるようになって、つまづくことが少なくなった。」

「椅子から立ち上がるのが楽になった。」



【生活支援コーディネーター（＝地域支え合い推進員）のコメント】

生活支援コーディネーターは、地域での「お互いさま」の関係や地域の支え合いの仕組みづくりをすすめています。

他地区でも、貴重な「お宝」（身近な支え合い）が沢山あるかと思います。貴重な「お宝」（身近な支え合い）を知っている方は、生活支援コーディネーターに教えてください。『支え合いのかたち』をつなげて・広めて、みんなで支え合う「西都」を目指していけたらと思っています。

【発行元・問い合わせ先】 西都市生活支援体制整備協議会



GoogleMapで
開催場所などを
見ることができます！



- 西都市全体（第1層）生活支援コーディネーター
西都市社会福祉協議会 ☎43-3160
- 地区別（第2層）生活支援コーディネーター
（妻北・穂北・東米良）西都市北地区地域包括支援センター ☎32-9595
（妻南・三納・三財・都於郡）西都市南地区地域包括支援センター ☎41-0511
- 西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係 ☎32-1028