

# くまがわ

八代市第5地域包括支援センター

平成28年11月発行  
 〒866-0081  
 八代市植柳上町683-1 (植柳交番隣)  
 TEL. 35-1111 FAX. 35-1112  
 E-mail kumagawa@gongen.org

## 宮地・高田・植柳・金剛校区 を担当しています

お困りことはありませんか？

- ☆介護や福祉に関すること ☆認知症に関すること
  - ☆高齢者虐待に関すること ☆悪質商法に関すること
- 様々な相談に応じます！

## 認知症相談開催中



相談無料・要予約

認知症疾患医療センター平成病院の連携担当の方が月に1回包括で認知症に関する相談を開催しています。

「最近ちょっと気になる」「病院受診には抵抗がある」等認知症に関する相談なら何でも大丈夫です。ご本人・ご家族・介護支援専門員、どなたでもご相談いただけます。

## 認知症サポーター養成講座開催中

認知症の症状や診断、予防、接し方など基本的なことを分かりやすく説明します。

「認知症サポーター」とは認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分の出来る範囲で活動します。

10分  
プラスするだけ

## 毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

参考:厚生労働省アクティブガイド2013

## やっしろ元気体操開催情報

開催場所  
日時

宮地公民館	毎月第2・4火曜	9時30分～
植柳公民館	毎月第2・4火曜	13時30分～
金剛公民館	毎週金曜日	9時30分～
高田公民館	毎週金曜日	13時30分～



随時参加募集中です。お気軽にご相談ください。

## 一緒に学びませんか？

地域包括支援センターで介護予防教室を開催しています。今回は植柳公民館で2回シリーズと高田病院で教室を開催予定です。皆さんの生活のヒントになること間違いなし！一緒に学びませんか？参加者募集中です。事前に申込み下さい（当日飛び込み参加も可能です）

### 植柳公民館

- 第1回** 平成28年11月16日(水) 13時30分～14時30分  
 内容 「自分の健康管理をしましょう」～生活習慣病の予防～  
 講師 久原外科胃腸科医院 理事長 久原征先生
- 第2回** 平成28年12月7日(水) 13時30分～15時  
 内容 「認知症予防について」  
 講師 認知症疾患医療センター 精神保健福祉士 中村由香氏  
 場所 植柳公民館 八代市植柳下町4251-2

### 高田病院

- 時間** 平成28年11月21日(月) 14時～15時  
**内容** 「かかりつけ医を持とう」「認知症について」  
**講師** 医法)尚仁会 高田病院 荒木順介先生  
**場所** 高田病院 八代市豊原下町4001番地

・お申込み・問い合わせ・

八代市第5地域包括支援センター  
くまがわ 35-1111