



認知症を知ろう その1

日本人の平均寿命は男性が79歳、女性が86歳と、日本は今まさに高齢社会に突入しています。高齢者人口の増加に伴い、認知症の高齢者の方も年々増加し、2015年までには約250万人、2025年までには323万人に達すると推計されています。(H19厚生労働白書より)

加齢に伴い記憶力が衰えるのは、誰にでも起こりうることで、加齢に伴う物忘れと、認知症はちがいます(右表参照)。認知症の症状は、必ずみられる共通の症状としての「中核症状」と、環境など様々な要因が加わって二次的に生じる「周辺症状」があります。「周辺症状」は必ず生じるものではありません。認知症に影響されていない「健康な部分」もあります。

認知症になっても、昔のことを覚えていたり、五感や、うれしいこと、悲しいことは感じています。

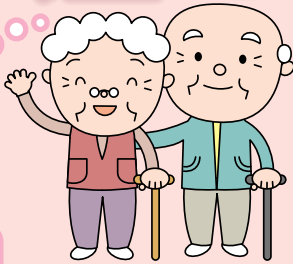
うつ状態・焦燥感・妄想・異常な行動など

中核症状

周辺症状

記憶障害 見当識障害 判断力の低下など

認知症 知ってまますか?



ひとりで悩んだり、ご家族だけで抱え込まずに、お気軽にご相談下さい。下記の地域包括支援センターや身近な総合相談窓口(ランチ)が、窓口での相談や訪問もいたします。

Table with 2 columns: 老化によるもの忘れ, 認知症の症状. It compares normal aging memory loss with dementia symptoms.

認知症にはいくつかの原因がありますが、わが国で最も多いのはアルツハイマー型認知症で、次に多いのが脳血管性認知症です。その他にレビー小体型認知症と前頭側頭型認知症などがあります。

認知症の原因となる病気の中には、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症などのように、早期に治療することで治せる場合や、治療薬により進行を遅らせる事ができる場合があります。

早期に気づくことができれば、適切な対応で進行を遅らせることができたり、将来に備えてゆっくり準備できるなど、対応に幅が広がります。

地域包括支援センター

Table listing regional comprehensive support centers with columns for name, location/contact info, and responsible area.

総合相談窓口

Table listing general consultation windows with columns for name, location/contact info, and responsible area.

認知症予防講演会

手話通訳あり

参加無料 申込不要

今日からできる認知症予防

認知症の理解、最新の研究をふまえた認知症になりにくい食生活、運動、脳のトレーニングなど、今日からできる実践が学べます。

健康づくりに励んでいる方、どうしていいかわからず悩んでいる方など、ぜひご参加ください。

とき 11月18日(木) 13時30分~15時30分(開場13時)

ところ 城東区民ホール(城東区中央1-3-6)

問合せ ☎6936-1133 ゆうゆう内 城東区地域包括支援センター

講師



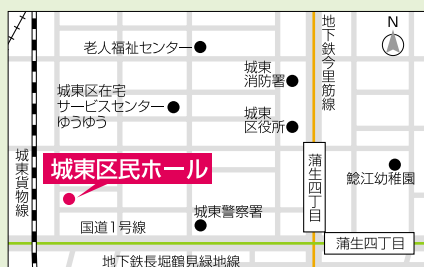
やとみ なおみ 矢富 直美氏

●プロフィール

認知症予防研究の第一人者。地域型認知症予防プログラムの主たる開発者であり、厚労省の認知症予防・支援マニュアルの中心的執筆者。ユーモアあふれる講演にファンが多い。東京都健康長寿医療センター研究所(旧東京都老人総合研究所)自立促進と介護予防研究所チーム研究員(非常勤)

主催 社会福祉法人 大阪市城東区社会福祉協議会・城東区地域包括支援センター

〈城東区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業〉



認知症サポーターってご存知ですか?

「認知症サポーター」は認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者です。認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域の皆様の正しい理解が不可欠です。

ぜひ、認知症サポーター養成講座を受講し、あなたも認知症サポーターになりませんか?

認知症サポーター養成講座

テキストやビデオを用い、わかりやすく説明いたします。

とき ① 10月28日(木) ② 11月13日(土)

いずれも14時~15時30分

ところ 城東区在宅サービスセンターゆうゆう

定員 各50名(区内在住・在勤の方どなたでも)

参加費 無料

参加無料 申込要

出前講座もしています

地域活動団体や学校関係、会社などに出張して、講座(60分程度)も行っています。お気軽にお問い合わせください。

申込問合せ ☎6936-1161

ゆうゆう内 城東区キャラバンメイト連絡会(地域生活支援ワーカー)



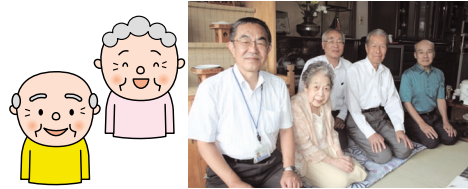
受講された方には、認知症サポーターとしてオレンジリングをお渡しします。

事業紹介

高齢者月間事業報告

城東区社協では、毎年9月の高齢者福祉月間運動の一環として、区内にお住まいの満80歳以上の高齢者と、金婚を迎えられたご夫婦に心ばかりのお祝いをしています。今年度は8,121人の高齢者と、287組のご夫婦(22年度区社協調べ)に各校下社協を通じ、お祝の品をお贈りしました。各校下社協でも、敬老会や友愛訪問を実施し、地域の高齢者の長寿をお祝いしました。

また、9月15日には、森之宮校下・勝田ユキエさん(99歳)を区社協役員が訪問しました。これからもお元気でお過ごしてください。



問合せ ☎6936-1153 ゆうゆう内 地域活動担当

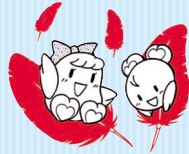
赤い羽根共同募金 ご協力をお願い

「赤い羽根共同募金」の運動期間は、毎年10月1日から12月31日までで、各都道府県の共同募金会が主体となって実施しています。

皆様からお寄せいただいた募金は、地域のさまざまな福祉活動やボランティア活動にも役立てられており、広報紙「城東区社協情報 ゆうゆう」も、赤い羽根共同募金の配分金を活用して作成しています。

心温まるご支援・ご協力をよろしくお願いたします。

また、配分金につきましては、中央募金会ホームページ「はねっと」(<http://hanett.akaihane.or.jp>)にてご覧いただけます。



大阪市家族介護支援事業

講演『介護者の健康管理と移乗介助』と ミニコンサート『弦楽四重奏』

介護者自身の健康を大切にしながら、負担の少ない介護をするためのお話です。そのあと、ヴァイオリンなどの弦楽四重奏を聴きながら、のんびりとリフレッシュしませんか？

とき 11月27日(土) 13時30分～15時

ところ 城東区在宅サービスセンター「ゆうゆう」

対象 大阪市内に居住する高齢者を介護する家族及び介護に関心のある地域住民の方

参加費 無料

定員 40名程度

申込・問合せ 電話またはファックスで、「住所」、「氏名」、「電話番号」を城東区地域包括支援センターへ。

☎6936-1133 ☎6935-8737 ゆうゆう内 包括支援担当



地域巡回講演会と健康医療相談

とき 10月21日(木) 13時30分～

ところ 東中浜老人憩の家
(東中浜5-3-30 ☎6969-3316)

対象 60歳以上の方

内容 講演「脳卒中について」…福島脳外科クリニック 福島 裕治医師
「介護予防について」のお話…城東・放出地域包括支援センター
いきいき歌体操…HAND おおさか
毎週火・金曜日には老人福祉センターで、医師による健康医療相談をしています。

問合せ ☎6936-1153 ゆうゆう内 介護予防担当



城東区老人福祉センター

高齢者の方々の身近な施設として各種の相談に応じたり、健康の増進、教養の向上などの事業を行い、サークル活動、レクリエーション等を楽しんでいただく、高齢者の福祉の向上を図る施設です。



参加者募集

「うたごえ喫茶Jo」

なつかしの歌を一緒に歌いましょう!

申込要

とき 10月29日(金) 13時～15時

定員 70名(100名まで受付し、抽選で70名当選)

申込 10月22日(金) 9時30分～来所にて申込

曲目 ロシア民謡、唱歌、懐メロなど20曲

参加費 100円(飲物とお菓子付き) ※今回は1月に開催予定

「ケータイ安全教室」

ケータイのこと正しく知ってる?

申込要

参加無料

内容 ●振り込め詐欺にだまされないぞ!

●災害時にケータイのできること

とき 11月12日(金) 13時30分～15時

定員 25名(申込多数の場合は抽選)

申込 10月15日(金)～30日(土) 来所もしくはハガキで

ハガキには、講座名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入

持物 携帯電話をお持ちの方は持参下さい(各携帯会社)

実施報告

敬老お祝い会

9月21日、センター恒例の「敬老お祝い会」を開催しました。

250余名の参加をいただき、たくさんの方々が歌や踊りを披露。

和やかな雰囲気の中、お互いの長寿を喜びあいました。



上記いずれも詳細につきましてはお問い合わせください。

城東区老人福祉センター ☎6932-0017 ☎6934-8340

所在地…〒536-0005 城東区中央3-5-1

休館日…日曜、祝日、年末年始

楽しかった 実施報告

城東区老人福祉センター

合同

城東区子ども・子育てプラザ

- ◆万華鏡ミュージアム
- ◆マンガミュージアム
- ◆市民防災センター

8月5日(木)、老人福祉センターの高齢者と子ども・子育てプラザの子ども達、合わせて44名が京都にある3つの施設に行ってきました。

それぞれの施設では、災害の疑似体験に驚いたり、また、読み放題のマンガを楽しんだりしました。中でも特に人気は万華鏡ミュージアムで、参加者からは「自分だけの不思議な万華鏡を作ることができ、うれしかった」との感想があり、高齢者や子ども達にとって楽しい夏の一日となりました。



城東区子ども・子育てプラザ

乳幼児とその保護者が自由に遊べ、お互いが交流できる「つどいの広場」の実施や、児童のための自由な遊び場の提供を行っています。また、多くの絵本や玩具を取りそろえておりますので、お気軽に遊びに来てください。

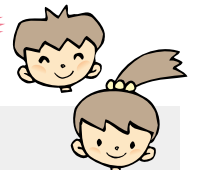


問合せ 城東区子ども・子育てプラザ
所在地…今福西1-1-39 ☎☎6933-2880
休館日…月曜、祝日、月曜と祝日が重なる場合の翌日、年末年始

小学生のための

「ものづくり教室」

参加者募集



●革細工体験「革の小ものづくり」 申込要

本革に型押しをして、革のストラップを作ります。

とき 10月24日(日) 10時～12時

申込 10月9日(土)より先着順

●羊毛体験Ⅰ「クリスマスストラップ」 申込要

羊毛を使ってクリスマスの飾りを作ります。

とき 11月14日(日) 10時～12時

申込 10月20日(水)より先着順

●羊毛体験Ⅱ「干支のうさぎ」 申込要

フェルトニングニードルで干支の置き物「うさぎ」を作ります。

とき 12月19日(日) 10時～12時

申込 10月27日(水)より先着順

左記いずれも

対象 小学生

材料費 100円

定員 10名

講師 松井 祐
(短期大学
教員)

※材料費を添え来館の上お申し込みください。

プラザの 秋まつり

当プラザの館庭に、食べ物やゲームの模擬店がです。

とき 11月7日(日) 10時30分～14時

対象 プラザ利用者と区民の方

食券 200円(フランクフルト、ミルクせんべい、飲み物など全5種類が楽しめます。)

食券販売 10月7日(木)～10月30日(土)

災害ボランティア講座 『応急手当』講習会

《講習を修了された方には、後日名前入り「修了証」が消防署から交付されます》

突然の事故や病気のと看、救急現場に居合わせたらどうしますか？

『応急手当』を知っていれば…
あなたの勇気ある行動が、
あなたの適切な判断が救命につながります。

一度でも体験し、学んだことは記憶に残り、自信になります。
いざという時に備えて、この機会に、体験して、学びましょう♪



- と き** 11月12日(金)
13時30分～16時30分
- と ころ** 城東区在宅サービスセンター
ゆうゆう
- 対 象** 城東区在住、在勤の方
- 定 員** 30名
- 参加費** 無料
- 締 切** 10月30日(土)
- 内 容** AEDの使い方、人工呼吸等
- 講 師** 大阪市城東消防署 救急係
- 申 込** 電話 先着順
(定員になり次第締切)

普通救命講習

- AEDの使い方
 - 人工呼吸
 - 胸骨圧迫
 - 止血法
- などが身につきます。



主催・問合せ

社会福祉法人 大阪市城東区
社会福祉協議会
城東区ボランティアビューロー
☎6936-1153

保育ボランティアグループ 「あ・の・ね♪」誕生!

日々の育児には、心配やとまどいがたくさんあります。話を誰かに聴いてもらいたいと思ったこと、ありませんか？

育児・人生の先輩がお手伝いします。甘えにきてください。毎日の子育てが、すーっと楽になるかも？



『みんなで子育て』を合言葉に、10月20日(水)からスタート!
毎週水・金 午前10時～12時
城東区子ども・子育てプラザ内(☎6933-2880)

ボランティアのみなさん



♪私たちが「おじいちゃん」「おばあちゃん」
代わりになって、孫と遊ぶ感覚で時間を過ごせたら嬉しいです。
♪私たちがいることで、ゆっくりママ友とおしゃべりできる時間も少しはできるはず…

ボランティアグループ紹介

歌体操 “HAND” おおさか

歌体操とは…

その名のとおり、童謡や青春時代の懐かしい歌、そして参加者の心に響く歌などを選曲し、歌いながら体操をします。難しい振付ではなく、座ったままでも、車いすの人でも誰でも無理なく楽しみながら、体力の低下を抑えるよう考えられています。「寝たきりにならない・させない・つくらない」をモットーに地域の中で元気に暮らすための重要な役割を担っています。

グループ名の“HAND”は、「Have A Nice Day」(素敵な1日を)の頭文字からとったそうです。城東区を中心に、都島区・旭区など1か月に約20か所の施設を訪れています。メンバーは11人、超多忙なスケジュールの中をいきいきと仲良く活動しています。



会員募集

城東区社会福祉協議会の活動は、大阪市・大阪市社会福祉協議会からの交付金・補助金をはじめ、共同募金の配分金、寄付金のほか「社協会員」の皆様の会費によって運営されています。

ぜひ、社会福祉協議会の活動にご賛同いただき、ご入会いただきますようお願いいたします。

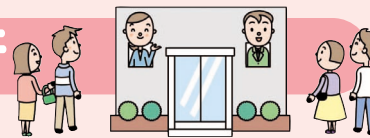
- 会費(運営寄付金)
- 住民会員・賛助会員
- 「個人」1口 年額 2,000円
- 「法人」1口 年額 10,000円



申込・詳細につきましては、お問い合わせください。

問合せ ☎6936-1153 ゆうゆう内 総務担当

善意銀行



善意銀行は、皆さまからのご寄付を区内の児童・青少年・障がい者福祉施設、「高齢者福祉月間運動」、「歳末たすけあい運動」など地域福祉発展のため有効に活用させていただきます。

平成22年6月1日から8月31日までに、次の方々から預託がありました。皆様の善意を有効に活用させていただきます。(敬称略)

《金銭》1件 13,581円
●株式会社ユニオン……………13,581円

問合せ ☎6936-1153 ゆうゆう内 総務担当

車いすの貸し出し

城東区社協では、通院などの外出に必要な方に、車いすを貸し出しています。

貸出期間は1ヵ月以内。急に車いすが必要になったり、一時的に使用される場合などにご利用ください。

申込・詳細につきましては、お問い合わせください。

申込要
無料



問合せ ☎6936-1133

ゆうゆう内 城東区地域包括支援センター

社会福祉法人 大阪市城東区社会福祉協議会

大阪市城東区中央2-11-16
城東区在宅サービスセンターゆうゆう内
☎6936-1153 ☎6936-1154
HP…http://www.joto.kusyakyou.or.jp

