



2019年2月 No.37

こすもす

高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑 048-450-0855

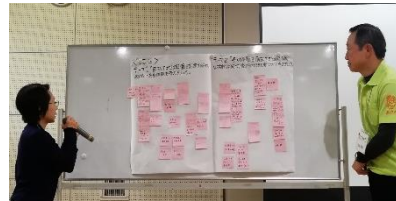
包括ガイド

皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できる まちづくりを目指して

皆さん、生活支援コーディネーターをご存知でしょうか。各包括に配置されており、地域特性や生活課題などを把握し、支え合い活動に協力して下さる方と共に支え合いの仕組みづくりを推進していく役割を担っています。いま、地域包括支援センターでは、地域のサロンを訪問させていただいたり、市民の皆さまと地域のつながりを考える学習会をおこなっています。今後皆さまのご協力を得て地域のつながりを発展させていただきたいと思いますのでよろしくお願いします！



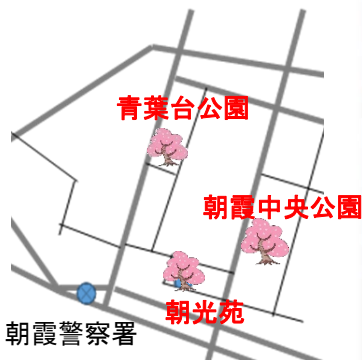
生活支援コーディネーター
太田寛隆 社会福祉士



今年度は講演会や学習会など、様々な活動を実施しました！



朝光苑発はつらつ散歩



朝光苑
青葉台 1-10-32

青葉台公園
大字膝折 2-30



朝霞中央公園
青葉台 1-9

昨年(平成30年3月27日)撮影した桜の写真です。
今年も桜の季節が待ち遠しいです❀



高齢者の 相談窓口



左後列より武笠(看護師)、太田(社会福祉士・生活支援コーディネーター)、村尾(介護支援専門員)、田邊(主任介護支援専門員)、前列左より杉山(事務員)、薮塚(センター長)、玉城(社会福祉士)

地域包括支援センターで地域の高齢者の皆さまに関する様々なご相談をお受けしています。実際にどのような相談があるのか、Q & A形式にてご紹介していきたいと思います。

Q

認知症は治らない病気だと聞いています。治らないなら病院を受診する必要はないのでしょうか。

A

認知症は完全に治すことはできなくとも、薬物療法や関わり方の工夫で病状の進行を遅らせることはできます。進行を遅らせたり症状を抑えたりすることができれば、ご本人様は穏やかに生活することができ、介護者の負担軽減にもなります。

認知症といっても症状は様々です。早期発見・早期治療が重要です。認知症と診断された、あるいは認知症の疑いがあると心配している方は、まずは病院に受診してみましょう。

活動ほうこく

地域支えあいネット講座「笑いヨガ」を開催しました！

平成30年11月16日(金)・膝折市民センター



講師に日本笑いヨガ協会・笑いヨガリーダーの久津間英子氏(写真右)をお招きしました。日本コメディ協会にも所属しており、言葉・表情・全身で楽しさを表現していただきました。アシスタントの小暮智美氏(写真左)とも息がピッタリで会場は笑いに包まれました。



笑って体操することとヨガの呼吸法をあわせた「笑いヨガ」。手拍子と掛け声、深呼吸、笑って体を動かすことで、介護予防体操や口腔体操の効果が得られることを実感しました。

参加者からのご意見(一部)♪

- ・笑うという事がこんな楽しいとは思いませんでした。
- ・初めての体験でした。笑って大切だと痛感しました。
- ・サロンでも実践したいです。
- ・主人にも伝えて、二人で笑いあって生活できるように頑張ります。