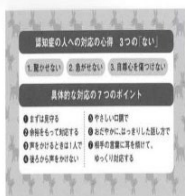


認知症サポーターとは!?

みなさん「認知症サポーター」という言葉は聞いたことがありますか?

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」のことです。



講座を受けられた方には、認知症サポーターの証を進呈します!

認知症は、誰もがなりうるものであり、家族や身近な人になるなど多くの人にとって身近なものとなっています。認知症と診断された人が望む暮らしは、これまでの暮らしの「延長」です。認知症になっても安心して暮らせる町を目指して、私たちは認知症サポーターを増やす活動をしています。

認知症サポーター養成講座は、これまでに地域住民の方や、民生委員、銀行、企業等に行ってきました。少人数からの受講も可能です。未来を担う若い世代、小中学校の皆様にも是非受けていただきたい講座です。

講座内容や詳しい事については、さくらの里地域包括支援センターまで、遠慮なくお問い合わせください。TEL:0564-22-3030

認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症と共に生きる、認知症があってもなくても同じ社会で、ともに生きる「共生」を目指して...

認知症カフェ



認知症カフェってなあに?



<六名・連尺地区周辺の認知症カフェ>

ハ丁珈琲さくらの里店

6.9.12.3月 第3日曜日 10時から

場所:さくらの里(担当:老健さくらの里)

TEL:0564-24-1011

オレンジカフェ日向家

場所:アピタ岡崎北店1階フードコート

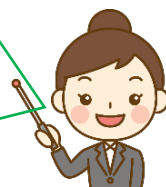
(担当:ひな地域包括支援センター)

TEL:0564-65-8555

※詳細な開催日程については各担当へ

認知症カフェとは(オレンジカフェともいいます)元はオランダのアルツハイマーカフェから世界に広がりました。

認知症当事者とその家族、彼らを支える専門職などの関係者や地域の住民、様々な人が集まって、お茶やお菓子を食べながら交流する場所です。日常の大変さを分かち合ったり、専門職からの情報を得たりすることができます。



ロバ隊長

1人で悩まず、外に出てみましょう!



特殊詐欺にご用心

- ① 電話で孫になりすます手口 → お金を送らない。手渡さない。
- ② 電話で警察官、銀行職員になりすます手口 → 暗証番号を教えない。
キャッシュカードを預けない。渡さない。
- ③ 電話で市の職員や弁護士を装う手口 → 言われるがまま ATMの操作をしない。
お金を振り込まない。
- ④ ハガキで公的機関を装う手口 → 問い合わせをしない。
- ⑤ メールで大企業などを装う手口 → ID・番号を教えない。



◎特に電話が鳴ったらご用心◎

断る 確認 3ない行動①お金を送らない ②手渡さない ③振り込まない

不安なときは相談を #9110 (警察総合相談窓口)、188(消費者ホットライン)
さくら里地域包括支援センター 0564-22-3030
防犯機能付き電話の活用 (岡崎市補助金あり) ￥7000



口腔機能について考えてみましょう

フレイル(虚弱)とは？

高齢になって心身の活力(筋肉、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。
筋力などの身体機能の低下より先に社会参加など他者との交流が減り、
口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。

予防・改善するために

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期受診をしましょう。
- ・自分の口の状態を早めに知り、口腔機能を維持・向上する意識を持つことは大切です。
- ・口の周りには多くの筋肉があり、衰えないように動かしましょう。
- ・口腔機能向上のために「歯科治療」と「トレーニング」は、まさに車の両輪のような関係です。

「トレーニング」パタカラ体操

- 【パ】 上下の唇を合わせるように
- 【タ】 舌先を上の前歯の裏につけるように
- 【カ】 舌の奥を上顎の奥につけるように
- 【ラ】 舌を丸めるように

