



# はちみつ便り

=第31号=



発行；地域包括支援センター西新井本町

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 Tel03-3856-6511



## “足立区もの忘れ相談事業”始まります！！

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症は脳の神経細胞ネットワークが何らかの原因で壊れてしまうことで生じ、加齢が最も大きな要因であるため、防ぎようがないと思われがちです。認知症の発症そのものを完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣に気を配ることや脳の活性化などにより発症や進行を遅らせることには期待が高まっています。また、適切な診断と治療等により一時的なものであれば回復したり、進行を遅らせることも可能となる場合もあります。早めに備え、自分らしい生き方を全うするためにも、他の病気と同じように早期受診、早期診断、早期治療は非常に有効です。

もの忘れなど認知症についての心配や不安をもつ高齢者の方々や、ご家族また支援する関係者の皆様からのご相談を、医師と地域包括支援センターが協力しながらお受けする『もの忘れ相談事業』を今年度より開始します。区内25ヶ所で行われますので、詳しくはお近くの地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。

「尊厳をもって最後まで自分らしくありたい。」「住み慣れた家や地域で暮らし続けていきたい。」認知症になったとしても、こうした誰もが望むことを実現していくためには地域の支え合いが必要です。現在足立区でも、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族の応援者となる“認知症サポーター”の養成に力を入れています。

偏見をもたず、温かく見守られて「尊厳のある暮らし」が続けられる地域であるためにも、多くの方々に参加していただきたいと願います。講座の予定や講座開催のご希望などについては、地域包括支援センターまでご連絡ください。



# 新しい仲間が増えました

新年度を迎え、支援センターに新たに2人の仲間が増えました。

今後も地域の皆様が安心して暮らせるまちづくりを目指し、新しい職員を含め、より一層の努力をして参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

4月1日に入職いたしました。足立区のことを皆様に教えていただきながら、お役に立てるセンターの一員として努力して参りたいと思います。よろしくお願い致します。

相談員  
二瓶  
(にへい)



この度、新しく支援センターの一員となりました。不慣れではありますが、地域の皆様のお役に立てるよう、努力いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



相談員  
山名  
(やまな)

## 介護者教室を終えて・・・



2月21日、住区センターにて介護予防教室を開催しました。今回は『楽しく作って食べてみよう。～若さを保つ元気メニュー～』と題し、調理と試食を行いました。

「食べること」は健康の基本であり、三食バランスよく食べることで免疫力や抵抗力がで、病気にかかりにくくなります。また、食事は体を作るタンパク質や生活活動のためのエネルギーの元、『今日一日頑張ろう!』と意欲も出てきます。

いつまでも自立した生活が送れる。生き生きと楽しい暮らし。健康な長寿生活が送れるよう、今後も皆様と一緒に介護予防に取り組んでいきたいと考えております。



## 《ご案内》

### 介護予防教室

『目指せ! 筋力アップ』

日時: 5月～7月の第1土曜日  
(5/2・6/6・7/4) 全3回

15:00～16:00

会場: レーベンハウス

定員 10名

### 合同介護者教室

『認知症サポーター養成講座』

日時: 平成21年6月23日(火)

14:00～15:30

会場: 大石記念病院 会議室

定員 25名

ご興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加下さい。

申込先: 3856-6511