

1面 認知症予防講演会
を終えて

2～3面
さやまのお得情報
「さやま荘」

4面
介護体験
介護者のつどい

介護だより

わ

第7号

(発行所)

大阪狭山市地域ケア会議
介護だより編集委員会

〒589-0005
大阪狭山市狭山一丁目
862 番地の 5
072 - 368 - 9922

昨年10月21日にSAYAKAホールにおいて、山口晴保（群馬大学医学部）教授を講師に認知症予防講演会「そこが知りたい！脳の老化を防止するライフスタイルの秘訣！」が市などの主催により開催されました。あまりにも反響が大きくなり、当初250名の予定が当日は約500名の参加となりました。

認知症は、治療法がない病気といわれた時代から、早期発見、



大盛況

認知症予防講演会

早期治療、そして予防の時代へと進化しており、「誰でもなりうる病気だから、そんな心配もしなくてもいいですよ」と前向きに明るく生きること、脳の老化を防ぎ、予防が出来ることをわかりやすい言葉で話されました。

《ライフスタイルの秘訣》

～講演会より～



- ・肉より魚と野菜の食事を良く噛んで、腹八分目
- ・時にはカレーを食べ、赤ワインを少量飲んで、人と楽しく交わる
- ・大いに笑って、週に2回位の運動で汗をかく

参加された人からは、「認知症のことをこのように楽しくわかりやすく聞いたのは初めて。」

河内最大級の介護・福祉展

ハートケアフェスタ 2.28

とき：平成 22 年 2 月 28 日(日)10:00～16:00

ところ：SAYAKA ホール

内容：福祉用具・自助具の展示、認知症相談、介護相談、遺言・相続・成年後見相談、市内福祉施設・サービス紹介、高齢者向けの給食の試食会など、もりだくさん。
詳しくは折り込みチラシをご覧ください。

お問い合わせ：市役所高齢介護グループ

072-366-0011



て。親・自分、家族、職場でも役立てる！」「認知症には、メタボ予防と同様に生活習慣や食べ物、運動に意識して生活することが大事」「認知症になることが怖くない。日々の生活を意識するように努めたい」などの感想が寄せられました。

詳しく知りたい人は、著書の「認知症予防 読めば納得！脳老化を防ぐライフスタイルの秘訣」山口晴保著、協同医書出版」を読んでいただければと思います。

さやまのお得情報 (さやま荘)

《さやま荘の利用について》

原則 無料
(一部有料施設あり)

利用方法

大阪狭山市在住の60歳以上の方が利用できます。
初めての人は利用証を発行しますので、免許証など身分を証明できるものをお持ち下さい。

開館日・開館時間

平日(月曜日～金曜日)、毎月第1・第3の土曜・日曜日と、第5土曜日の午前9時30分から午後4時30分まで利用できます。
ただし、敬老の日を除く祝祭日と年末年始はお休みです。

お問い合わせ

福祉センターさやま荘(大阪狭山市今熊1-80) 366-2022



初心者から有段者まで、いろいろなレベルの人が対局しています。

看板のおかみがおふくろの味を低料金で味わうことができます。

賭け事なしで健康的に頭を使ってみませんか？
大勢の方が楽しんでいます。



血流が良くなったと人気があります。マッサージ器も置かれており、テレビを見ながらリラックスができ、憩いの場になっています。

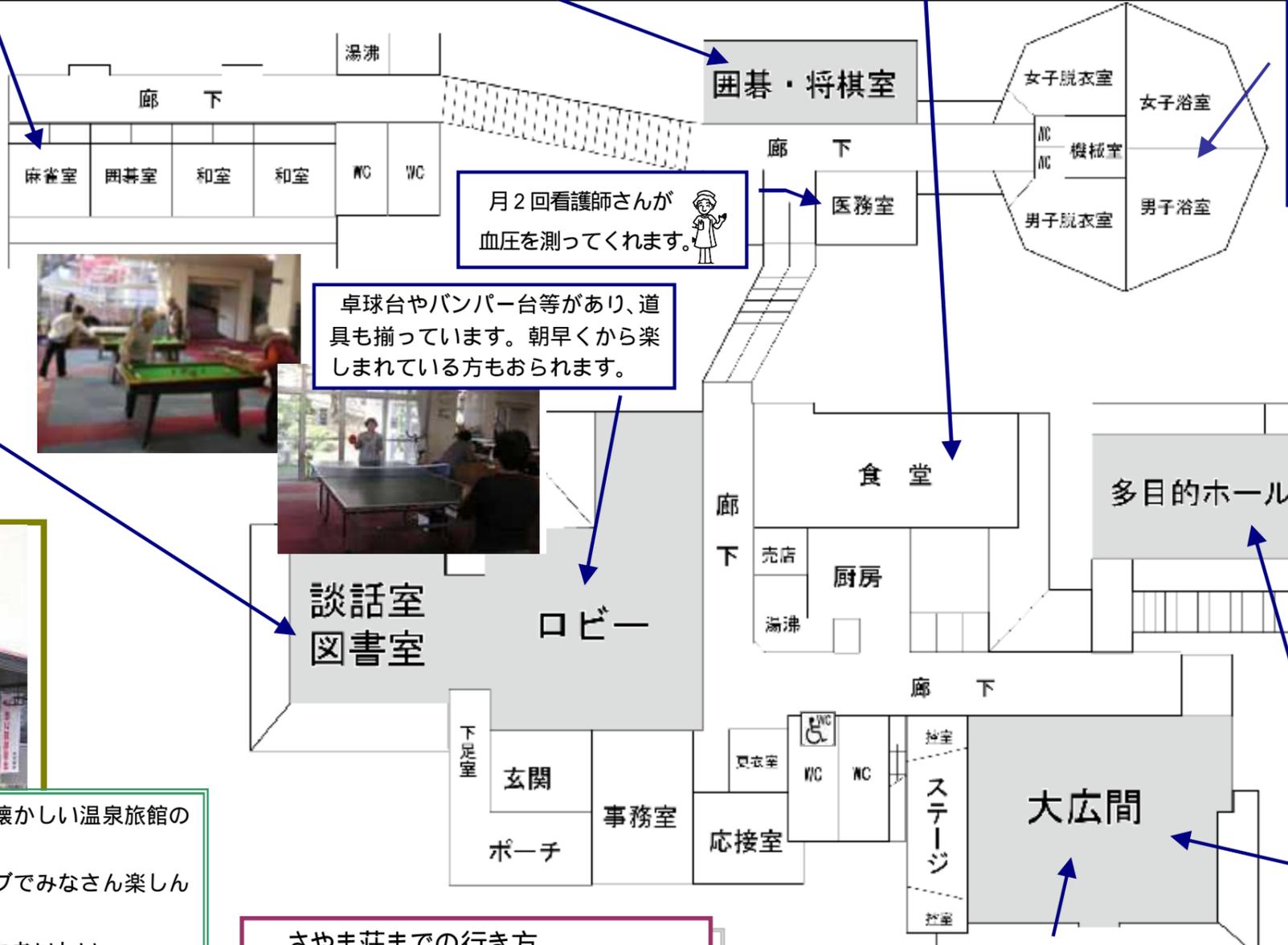


障子張りの大広間やお風呂があり、昔懐かしい温泉旅館のような風情たっぷりなところですよ。

最新のヘルストロンやさまざまなクラブでみなさん楽しんでおられます。

食事もおふくろの味で、安くてとってもおいしい。
こんな良い所行かなきゃ！！

みなさん、是非見学して利用して下さい。(編集委員一同)



月2回看護師さんが
血圧を測ってくれます。

卓球台やパンパー台等があり、道具も揃っています。朝早くから楽しんでいる方もおられます。

談話室
図書室

ロビー

大広間

さやま荘までの行き方
市内循環バス「福祉センター前」下車すぐ
(市立公民館・図書館となり)

エンジョイ・レクリエーション
という健康体操や映画会も定期的
にしています。

温泉に来たと勘違いしてしまう程、広くて、いいお湯加減のお風呂です。
入浴料100円が必要になります。
利用可能時間は午前11時から午後3時まで
(最終受付は午後2時30分)
毎月26日は「風呂の日」で入浴料は無料!!



現在、カラオケや社交ダンス、太極拳、華道など約20のさまざまなクラブがあり、同じ趣味を持った人たちが集い、笑い声に溢れています。

シリーズ

介護体験⑥

『ほんとうはね』

認知症の母を受け入れる…：言葉で言うのは簡単ですが、それがどれほど大変なことなのか、わたしは思ってもみませんでした。

今までできていたごく普通のこと…：「何でできないの！」決して母は手を抜いていたわけでもない、真面目にしていないうけでもない…：そんなことはわかっているのに…。

以前のような母に戻ってもらいたくて、厳しく怒れば、気をつければ治るんじゃないかと自分に言い訳をして…：ただ、今の母を受け入れられなかったただけなのに…。

私と同じような思い、悩みを抱えておられる人がたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

また、高齢長寿化により認知症の人が増えるといわれている中、家族が認知症になるといことは、他人事ではないテーマなのかと思えます。



『介護者家族の集い』について



介護者家族の集いは、自宅で介護をされているご家族が、リフレッシュでき介護の気持ちを分かちあい、ホット一息できる場をつくること目的にしています。そして、『介護のわ』が地域にひろがり、安心して介護ができる『やさしいまち』を目指しています。

12月は、参加者から頂いたご意見で認知症ケア専門士を講師に迎えました。介護について具体的な話や介護の息抜き・手抜きの仕方について話が弾み、参加者の経験による

介護の工夫や、初参加の人からの現在の悩みや不安をみんなで見分かつととも、認知症ケア専門士からは、これからも協力したいと申し入れがあり、力強い介護の味方ができました。

参加者から『もっともっとたくさんの人が集える会』にしてほしいと意見がありました。ちょっと息抜きに気軽に参加できる『介護者家族の集い』がひろがることを期待しています。

今回は、平成 22 年 2 月 28 日(日)SAYAKA ホールで開催される『ハートケアフェスタ』のイベントのひとつとして実施します。皆様のご参加をこころよりお待ちしております。

介護者家族の集いに
参加しませんか

と き：平成 22 年 2 月 28 日(日)13:00~15:00

ところ：SAYAKA ホール

内 容：13:00~『座談会』

14:00~『こころをつなぐ音楽療法』

問い合わせ：介護者家族の集い事務局(CSW:牧野)

367-3990

前回の介護だよりを読んで…

(特集 狭山池)

トイレが近いのでどこかに行きたいと思っても行けないことが多かったので詳しく書いて頂いて嬉しいです。歩く機会がないので早速行ってみようと思います。

車いすを使っただけの散歩コースとして参考になりました。

狭山池散策の案内が詳細に書かれていて非常に助かった。

狭山池はとてもきれいに整備されているのでこれを見て再度行きたいと感じました。

(介護体験)

介護体験を読んで優しさが取り戻された。



編集後記

いつもたくさんのご意見、ご感想をいただきありがとうございます。

編集委員一同、今年もみなさまに喜んでいただけるよう頑張っています！

次回のさやまのお得情報は、「大阪狭山市役所」を予定していますので、楽しみにしてください。