

区からのお知らせ

参加者の見守りをお願いします

参加状況報告書につきまして、ご提出いただきありがとうございました。

報告書を確認したところ、欠席の理由が記載されていない方が見受けられました。「つながるサロン」は介護予防サービスの一部に位置づけられており、コーディネーターの皆様には、ケアマネジメントによる利用者について、出席状況及び健康の状態を確認いただくよう、団体登録時をお願いしております。

ケアマネジメントによる利用者の方が連絡なく欠席された場合は、連絡・確認いただくようお願いいたします。

状況が気になる方がいる場合は、担当包括や高齢者福祉課へご連絡ください。

欠席された方へ体調確認の連絡など、見守り活動をよろしく願いいたします。



活動紹介コーナー

としまドラムサークル始動！

7月から新しく、つながるサロンとして「としまドラムサークル」が活動を開始しました！

参加者の皆さんで輪（サークル）になって太鼓（ドラム）を叩きます。それぞれのリズムで叩いたり、代表の鈴木さんや他の参加者の動きに合わせて叩いたり、リズムでのつながりを楽しめる会です。体を動かすことでフレイル予防につながるほか、ドラムを叩くことで血行が良くなり、夜ぐっすり眠ることができるので、お話がありました。

様々な活動をするサロンが増えてきています！



知っておきたい認知症のこと

「認知症になっちゃおしまい！」そんな古いイメージのままでいませんか？

古いイメージ

認知症の人は何もわからない、できない
おかしい行動で周りが困る
地域で暮らすのは無理

新しいイメージ

分かる事出来る事は沢山ある
本人が一番困っている
地域の一員として暮らし活躍できる

認知症は早い段階で診断がつくようになりました。地域で役割を持って進行の予防に取り組む事で、5年10年と独居で生活を継続している方もいます。

つながり、馴染みの関係が作れる場所に早くから繋がり認知症をオープンにしながら楽しく、のびのびあきらめず希望を持って過ごす事は進行予防に効果がある事が分かっています。

活動のポイント

周囲が決める→本人が決める

本人は支援される人→本人は支えてでもある。
こんな点に着目して尊重しあえる場所づくりをめざしてみませんか。

9月の勉強会で、意見交換を予定しています。

介護予防・認知症対策グループ
認知症地域支援推進員守屋



今月のコラム

ちょっと聞き取りにくいかも…そんな時は
ヒアリングフレイルをチェック！

ヒアリングフレイル(耳の虚弱)とは？

聞こえにくさから会話が難しくなると人とのつながりが低下し、認知症の原因になると言われています。

※フレイル(虚弱)＝加齢により心身が老い衰えた状態

豊島区では「みんなの聴脳力チェックアプリ」を使い、聞こえのチェックを行っており、誰でも簡単にできます！

東池袋フレイル対策センター、高田介護予防センター、区民ひろばで実施しています(要電話予約)。日程、時間については区のホームページをご覧ください。

ヒアリングフレイル 豊島区

