

認知症について正しく楽しく学ぼう



令和6年度 キッズサポーター養成講座&認知症サポーター養成講座のご報告

今年も、各小学校の小学生を対象にキッズサポーター養成講座を実施いたしました。ささえりあ植木では、学校や企業、地域住民向けに認知症サポーター養成講座を行っています。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの一つとして、皆さんの地域や団体で講座を受けてみませんか？ご連絡お待ちしております！

キッズサポーター養成講座



9月13日 田原小学校4年生

田原小学校4年生1クラスでキッズサポーター養成講座を受講しました。最初の1時間は高齢者の疑似体験として装具や重りなどを体に装着し高齢者の感覚を体験してもらいました。視野の狭くなるゴーグルと軍手を付けた手で茶碗の中の物を箸で移動させる事や、腰の曲がり、膝の伸びづらさを再現した状態で階段の昇り降り・小さな段差を超える動作を体験しました。疑似体験中、クラスメイトに付き添い声を掛けたり手を差し伸べたりと、介助する側・される側それぞれの様子が見られました。

疑似体験後は、かなんの杜：生活相談員の村上氏を講師にお招きして認知症についての基礎や高齢者への声掛け対応について学びました。講義は、早押しのクイズ形式を取り入れられたり、ユーモアを交えながら楽しい学びとなりました。生徒からは色々な答えや意見、積極的な発言が聞かれていました。



9月24日 植木小学校4年生

植木小学校4年生2クラスでキッズサポーター養成講座を受講しました。植木小学校は、グループホーム大和所長、認知症介護指導者の下山氏を講師にお招きして認知症について学習をしました。認知症の方の不安な気持ちを理解することで実際に対応することになった際にどうすれば良いか、みんなそれぞれ考え、意見を出し合いました。



講座の後半では、生徒たちが11のグループに別れ、下山氏から出された例題についてグループワークを行いました。グループ内で出た意見をホワイトボードに書き込み発表しました。どのグループも一生懸命考えられた素晴らしい内容でした。講座終了後には、名刺サイズの認知症サポーター養成講座認定証と一緒に記念写真を撮らせていただきました。



後期高齢者健康教育事業 体力測定

「フレイル」は加齢に伴い、心や体の活力が低下した、介護が必要になる一歩手前の状態のことです。熊本市の高齢者が介護・介助が必要になった主な原因の第1位です。また、「骨折」は熊本市の後期高齢者の疾病別医療費の第1位です。

昨年度は植木町全体で2カ所でしたが、今年度は、希望のあった12カ所のサロンや老人会にて開催しました。血圧測定から始まり、体力測定、体組成測定、骨密度測定など、さまざまな測定を行います。待ち時間には脳トレを解いたりして、わいわい楽しみながらされています。

フレイルや骨折を予防・改善し、いつまでも元気に過ごすために、心や体の状態をチェックし、日頃の食事や活動を見直しましょう！



滴水銀杏元気クラブ☆誕生！！

毎週水曜日10:00～
滴水公民館にて楽しく活動中！いっしょに体操しませんか？

今秋10月から桜井校区滴水にて、新たに「くまもと元気くらぶ」が立ち上がりました！記念すべき第1回目は、初めに代表者さんから『いきいき百歳体操運動時のお約束』として、無理をしない、座ったままでもできる、ゆっくり行う、数を数える、水分補給という点を皆さんに確認されていました。体操が始まると、ひとり一人がしっかり数を数えながら取り組んでいました。体操が終わったあとは、「はあ〜…」と一呼吸しながら、達成感を味わっていました。いきいき百歳体操は、続けることで効果があると実証された体操です。興味のある方、ぜひ一緒に体操しませんか？

※ご興味のある方、各くまもと元気くらぶへ参加希望の方がいらっしゃいましたら、お気軽にささえりあへご連絡ください。



ささえりあ植木のHPです。8月からリニューアルしていますので是非ご覧ください。

サロンや介護者の集いでお手伝いして頂ける方を募集中！ご興味ある方は、ささえりあ植木までお気軽にお電話ください！



発行者

熊本市高齢者支援センター

ささえりあ植木

TEL 096-272-6914

FAX 096-288-3637