

いざという時 困らないために



高齢者の居場所づくり 訪問編

その9 緑陽台居場所(福山市引野町南)

元気な地域を目指して活動を始めたという緑陽台居場所。取材にお邪魔したのは百歳体操の日で、テレビ画面を見ながら熱心に取り組む姿がとても印象的でした。前方の壁に貼られた「百歳体操」の文字と、机の上に置かれた体操で使う重りを収納する木製の箱は、参加者が作ってくれたものとか。皆さんがどれだけこの場所を大切に思っているかが伝わってきます。

2014年から月に2回「ふれあい喫茶」を開いていましたが、市から週3回実施することを提案されたとか。「最初はとても無理と思いましたが気が付けば3度も説明会に通っていました」と高木久見子さん。16年に開所し、昨年5月から百歳体操を始めました。

参加する度にスタンプを押し、10個スタンプがたまると居場所で使える100円券になるポイントカードも導入、楽しく運動ができるよう心を配ります。1年目の体力測定で早くも成果が出始めているというから驚きです。齊藤文生さんは「体力が付いてきた。山登りが趣味なので、また海外の山に挑戦したい」と、熊谷静香さんは「他に何もしないのに足が軽くなった」と満足そうに話されていました。

ほかにも「スクエアステップ」というエクササイズやゴムバンド体操、月に一度はプロのトレーナーを迎えての運動教室など、飽きずに運動習慣がつけられる工夫がいっぱい。運動以外にも毎月さまざまな講師を招く出前講座、なかよしレストランなど魅力的なプログラムぞろい。皆さんの健康的な笑顔が、その充実感を物語っているような気がしました。



認知機能のチェックとトレーニングができる「コグエボ」を役立てて

機器ですから楽しく取り組むことができ、継続することで認知機能の維持を図り、不得意な機能の改善にも役立ちます(デバイスや医療機関で使用しているところもあります)。私が担当するロソン大黒座(福山市笠岡町3-11)内の「さんよう介護相談窓口」に置いてありますので、私は毎朝出勤するとまず一番にこのCogEvoで遊んで(?)います。「脳活に来ました」とか「コグエボを使いたいです」とお声掛けください、いつでも無料でご使用していただけます。最初は使い方を説明する

ため、15分くらいの時間が必要ですが、次からはお一人で好きな時間に好きなだけ楽しんで使ってください。この「さんよう介護相談窓口」は社会福祉法人さんようが地域貢献事業として開設しており、福山市の百歳体操のDVDも流しております。お越しいただければ、心身共にリフレッシュすることができます。どんな

都合で閉める場合もあるので、電話(084-983-0180)か窓口の予定表でご確認ください。また、ここでは毎月第4水曜日午前10時から「オレンジカフェ大黒座(認知症カフェ)」を開催しております。認知症カフェについては別の機会でご詳しくお話ししますが、併せてご利用ください。今回は遠くに暮らす家族についての質問にお答えする予定です。何事も、一人で抱え込まず、お互いさまの気持ちで助け合って、この高齢社会を元気に乗り越えたいものですね。



さんよう介護相談窓口



コグエボ

この機器は、記憶力・注意力・空間認識力・見当識・計画力の5つの視点から認知機能をチェックし、自分の年齢に相当する認知機能のどの程度を維持しているかを示してくれます。またこの5つの機能のパランスを図で示してくれるのでその良し悪しも分かります。iPadを使ったゲームのような

先月号に続いて、読者の御質問で多かった「認知症の早期発見」についてお答えします。認知機能については、早期に専門医の診断を受ける重要性についてお話しするとともに、日常的に簡単なチェックをすることで、変化に気づく習慣を持つことも、お勧めしてき

ました。今回は、その中の一つである「脳活バランサーCogEvo(認知機能簡易検査)」というトレーニング機器について詳しくご紹介します。

自分らしく暮らす 認知症と私

連載 第二回

辰川 和美さん
京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

介護

霊視・手相・タロット・殺界で ナチュラルに占います。

遠くでも行く価値有り!
口コミで「よく当たる!」と有名な占いで、ご自身のことはもちろん、娘さんや息子さんの結婚・仕事・将来などの相談に応じます。パワーストーンの浄化も承ります。

★1回(60分)…4,000円(質問はいくつでもOK!)
占い ララ★ラビアン
tel.084-988-0049
福山市沼隈町中山南2182
【営】10:00~17:00 ※完全予約制【休】水曜【駐】有
●沼隈病院より車で約10分

玄関先でお買い物。とっても便利な「移動スーパーとくし丸」です。

新鮮な食材を届けたい! 究極のセレクトショップ! 御用聞き、商品の注文もお気軽に!

あなたも移動スーパーとくし丸で「個人事業主」になってみませんか。少しでも興味のある方はお気軽にお問い合わせください。ニチエーとくし丸担当:中本(なかもと)まで TEL:080-2884-0986

NICHIE NICHIE 株式会社ニチエー本部:福山市南松永町2丁目19番31号