

地域包括支援センターだより | 今月の予定 |

転倒予防教室「いきいき元気塾」

- 尿もれ予防体操用ボール代（お持ちでない方）1,500円

と き	4月1日	4月8日	4月15日
	10時～11時30分		
ところ	八竜改善センター	琴丘総合体育館	山本地域拠点センター

認知症予防教室「わくわく！脳力アップ教室」

と き	4月14日
	10時～11時30分
ところ	琴丘地域拠点センター

共通事項

対 象
おおむね65歳以上
持ち物
内履き、飲み物

認知症予防教室 音楽療法講座

なつかしい歌を歌いながら、楽しくカラダを動かします。音楽のリズムで脳が刺激され心とカラダが元気になります。参加申込はいりません。

- と き 4月18日 10時～11時
- ところ 八竜改善センター

9:25	琴丘地域拠点センター	発
9:40	山本地域拠点センター	発
9:50	八竜改善センター	着

※帰りは11:15に出発し、行きと逆順に送迎します。
※乗車を希望する方はご連絡ください。

おれんじカフェ

～安心して生活できる
地域を目指して～

- と き 4月23日 13時30分～15時
- ところ 安戸六分館
- 参加費 無料（参加自由）

おれんじカフェ（認知症カフェ）は地域の誰もが参加でき、安心してゆったりとした気持ちで過ごせる集いの場です。お気軽にご参加ください。

ミニ講話「認知症のおくすり」

薬剤師が認知症のお薬についてお話しします。個別相談もできるので、希望される方はお薬手帳をご持参ください。

もの忘れ相談プログラム体験

パソコンの画面をタッチして、日時や花、動物などの言葉を答えることでもの忘れ度をチェックします。この機会に体験してみませんか。

食のコーナー いきいき元気メシ！

オーラルフレイルと栄養

「オーラルフレイル（口腔虚弱）」は、「わずかなムセ」や「噛みにくい」などのお口のちょっとした衰えが、身体や心の老化につながるという考えです。

口腔機能の衰えは早ければ40～50歳代くらいから始まると言われ、高齢期は食事量の減少などにより必要な栄養素が不足しがちです。

また、「オーラルフレイル」「歯周病」「むし歯」は自分だけで状態を把握するのは難しいため、早めの対策が必要です。

●いつまでもおいしくご飯を食べるために

- ①「かかりつけ歯科医」で定期的にチェック！
- ②自分の歯と口の状態を鏡で定期的にチェック！
- ③よく噛んで楽しく食べる！

家族交流会

てくてくみたね

～ロバ隊長についていこう～



認知症の方を介護している家族が語り合う会があります。誰にでも共有できる話ではないことも、同じように介護している家族だからこそ、語り合えることがあります。本人と一緒に参加もできます。

- と き 5月7日 13時30分～15時
- ところ 山本地域拠点センター
- その他

守秘義務のルールがあり、能代厚生医療センターの精神保健福祉士も参加します。（申し込みが必要）

ロバのようにゆっくりと、
一歩ずつ着実に進みましょう♪