

## 伊予市地域包括支援センターだより

第2号



地域包括支援センターは高齢者の身近な相談窓口です。

平成30年4月から開設して、1年6か月を経過いたしました。

平成30年度実績 新規相談件数 374件 延べ相談件数 990件

相談内容で一番多かったのは、認知症関係で、次は骨折や足腰の虚弱でした。

特に認知症関係では、もう少し早く相談してほしかったというケースも多くありました。

「あれっ?」と思ったら包括へを合言葉に、認知症からのカムバックを目指したいと思います。

## セミナーや講座を開催しました!

## 7/11 認知症予防セミナー

「負けたらアカンで認知症なぞに!

～不眠対策や生活のコツなども～

講師 島根大学名誉教授・慶応大学客員教授

堀口 淳 先生 【くろだ病院 もの忘れ外来担当医師】

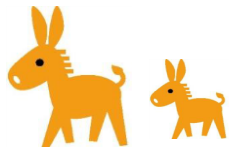
参加者111名と、たくさんの方にお話を聞いて  
いただくことができました。

認知症と薬の関係についてよくわかりました。  
日々、感動するところを忘れず過ごします。



笑いの中に、肩こり体操や歌など  
楽しかったです。

青魚 (EPA・DHA) が大切だとわかりました。



## 7/8 認知症サポーター養成講座

米湊A-1地区にお住まいの、33名の方に受講して  
いただきました。

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を  
もち、認知症の方やそのご家族の応援者のことです。  
現在、伊予市のサポーター数は1,862名。  
伊予市中にもっともっとサポーターを増やして、  
認知症にやさしい街に。

ご希望がありましたら講座を開催させていただきます  
ので、グループでお申込みください。

## 7/31 消費者支援講座

「被害にあいやすい悪質商法の手口とその対策」

講師 伊予市役所 消費生活相談員 松本 千春 先生

41名の方に受講していただきました。実演やクイズ  
を交え、わかりやすくお話をしていただきました。  
多くの人に学んでいただきたく、今後も開催いたしま  
すので、ぜひご参加ください。



坂田センター長から今後の夢 伊予市を認知症になっても安心して暮らせる町に。  
そのために「認知症サポーター養成講座」を各地区で開催し、秋以降に徘徊模擬訓練  
を行う予定です。また、地域での助け合いの仕組みができればいいなと考えております。  
協力していただける方は是非包括までご一報ください。



堀口先生 坂田



## フレイルって何？

心身の虚弱の状態、介護保険認定者の3割を占めています。

## どんな状態？

- ① 体重が減った
- ② 疲れやすくなった
- ③ 階段をのぼるのがつらい
- ④ 歩くのが遅くなった
- ⑤ 家から出られない

## 予防方法は？

- ★ 1日3食バランスの良い食事
- ★ 週3回 30分のウォーキング
- ★ 片足立ち1分 一日3回
- ★ 無理のない範囲でスクワット
- ★ 大切なのは社会参加

## 介護もいーよカフェ (100円)

今年度は、介護者だけでなく、介護に関心のある方も含めて、開催しています。

毎月 第4木曜日 午前10時～12時  
場所 ぐんちゅうふれあい館 (じゅらく)  
伊予農高前

テーマ ワンポイント介護基本のき・脳トレ  
筋トレ・骨のお話・コレステロール  
糖尿病・住宅改修・福祉用具  
認知症予防・施設見学 など



## 介護予防教室



65歳以上の方がお集りになる5名以上のグループに出向いて教室を開催できます。お気軽にお申込みください。無料です。ご希望のテーマに合わせますので、お気軽にご相談ください。

### テーマ

介護保険のこと・認知症予防・筋力低下予防  
長生きの食事・お口の健康・ミカンまる体操 など

伊予市地域包括支援センター・なかやま幸梅園・  
双海夕なぎ荘 合同コミュニティカフェ

カフェいーよ やっています。

日程：毎月 第3水曜日  
時間：13:30～15:30  
場所：町家 (多目的ホール)



「カフェいーよ」は、地域の皆さんに気軽に立ち寄りいただける地域の茶の間です。お茶を飲みながら、地域のこと、介護のことなどよもやま話をしませんか？

フジ伊予店・2階特設会場出張相談 始めました。

日程 毎月第4火曜日 時間 10時～12時

お買物のついでに、お立ち寄りください。



住所：伊予市米湊1212番地5  
電話番号：909-6260  
月曜～金曜 8時30分～17時15分

お電話、来所、お気軽にご相談ください