

# 伊予市地域包括支援センターだより

いきいき

いきいき  
通信

NO. 9

## 要介護状態にならないために

市では、介護予防事業の一つとして、要介護認定を受けていない高齢者も参加できる、一般高齢者介護予防事業を市内各地域の事業所へ委託し行っています。各事業所では、それぞれの地域の特色を生かして「転倒予防教室」や「認知症予防教室」「A・D・L」手段的日常生活動作訓練などさまざまな事業を展開しています。

今回は、中山地域での事業を紹介いたします。中山地域では、なかやま幸梅園が事業を実施しており、定期的に「転倒予防」「認知症予防」の教室を開催しています。

「足腰を丈夫にする会」と名付けられた転倒予防教室には、毎回20人ほどが参加しています。

足腰が弱っていくと、転倒する危険性が高くなってきます。その危険性や、予防法について、実際に体操やストレッチを行いながら学びます。参加者の熱心に学ぼうとする眼差しは真剣そのものです。

また、同じ地域の人が参加するため参加者同士の会話も弾み、家から出掛けるようになり、うつや閉じこもりの防止にもつながっています。



「菩提樹の会」と名付けられた認知症予防教室では、認知症への理解を深めたり、認知症を予防するために作業療法や屋外活動を取り入れられています。

愛媛大学医学部等の協力を得て、認知症に対する正しい知識を学び、料理をしたり、わらじやボトルフラワーを作ったりして、楽しみながらできる活動を行っています。

ています。認知症の予防や、家族が認知症になった場合に適切な対応をするためには、認知症に対する正しい知識が必要不可欠です。参加者たちは、講師の話に真剣な表情で聞き入り、理解を深めています。また、作業療法を取り入れることで、手先を動かしてものをつくる喜びや、趣味を見つけ、楽しみながら学んでいます。



このように、地域の特性を生かして、楽しみながら参加できる介護予防事業を行っています。詳しくは、なかやま幸梅園(☎967-0300)へお問い合わせください。

そのほか、伊予地域伊予市社会福祉協議会・伊予あいじゅ・森の園など、双海地域(双海くなぎ荘)でも、転倒予防教室などの事業を行っています。要介護状態にならないために、また、なった場合でも住み慣れた地域で暮らしていけるように、それぞれができることから介護予防に努めましょう。

## お知らせ

市では、認知症の方をやさしく見守るサポーターの養成講座を開催しています。ごなたでも無料で参加できます。皆さんも認知症サポーターになりませんか。認知症サポーター養成講座の10月の日程は次のとおりです。

月日	場所
10/27(月)	中山地区公民館講義室
10/28(火)	伊予市市民会館4階会議室
10/29(水)	上野地区公民館3階会議室
10/30(木)	中村地区公民館2階大会議室
10/31(金)	大平地区公民館3階会議室

◆時間 各日13時30分～15時

## ☆かんたん介護予防レシピ☆ 芋ご飯(2人分)

- 【材料】
- ・米 1合
  - ・さつま芋 60グラム
  - ・塩 少々
- 【作り方】
- ①米はよくこぎ、ざるにあげて水気をきっておく。
  - ②さつま芋は1センチの角切りにして水にさらす。
  - ③①と②、塩少々を炊飯器に入れて炊く(水加減は普通)とあり。

愛媛県介護予防市町支援委員会栄養部会  
「高齢者のための献立集」より

## 伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)  
☎982-1111(内線54455)