

## 第2期参加者募集!

### 高齢者介護予防教室

# 『わくわく教室』 『浮き浮き教室』

クリオンの温泉プールを活用した水中運動教室の参加者を募集します。水中を歩きながらの運動で、関節痛等がある方、体力に自信のない方でも負担なく楽に運動ができます。楽しく運動して、心も体もリフレッシュしましょう。ぜひ、ご参加ください。

※運動の強度によって、2つの教室があります。どちらかの教室をお選びください。  
曜日は、祝日や休館日の都合で、変更になることがあります。

#### わくわく教室 運動強度 ☆☆☆(やや強め)

- 開催日 10月4日(休)～12月20日(休)  
毎週木曜日 全12回
- 時間 10:00～11:30  
(初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対象 65歳以上の介護認定を受けていない方  
運動不足解消が目的の方
- 内容 水中有酸素運動・筋力トレーニング

#### 浮き浮き教室 運動強度 ☆☆☆(軽め)

- 開催日 10月1日(月)～12月25日(火)  
毎週月曜日 全12回
- 時間 10:00～11:30  
(初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対象 65歳以上の介護認定を受けていない方  
足腰等に痛みなどの症状がある方
- 内容 水中歩行・軽い筋力トレーニング

#### 場所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール

- 定員 各20人 ※初回参加者を優先とします。
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- 申込締切 9月14日(金)まで。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

参加費  
(プール利用料)  
1回 400円  
フロントでお支払いください  
75歳以上の方は無料  
後期高齢者医療被保険者証を  
フロントに提示してください

#### 第1期参加者の声!

- ★運動を続けるのは難しいと思ったが、みんなと一緒になので楽しく続けることができた。
- ★足腰の痛みが軽くなって、動きもスムーズになった。
- ★専門の講師の方が、楽しく教えてくれるから安心。

申込・問合せ/  
仙北市包括支援センター ☎43-2283

大曲仙北歯科医師会	2日	島山歯科医院(大仙市大曲浜町)	☎0187-62-3636
	9日	カワラダ歯科医院(仙北市角館町)	☎0187-55-1188
9月の 休日歯科診療当番医	16日	太田歯科診療所(大仙市太田町)	☎0187-88-1400
	23日	ホワイト歯科医院(大仙市大曲日の出町)	☎0187-86-3180
	30日	にしき歯科クリニック(仙北市西木町)	☎0187-47-3855

### 若者同士で交流しましょう!“若者の居場所”

参加無料

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいつと感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひ1人で抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

《期日》毎月第3火曜日(9月18日)  
《時間》14:00～16:00  
《場所》角館交流センター  
《主催》NPO法人 KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)  
《問合せ》大屋みはる ☎018-853-4367

毎月第2、第4火曜日開催

#### 傾聴ボランティア かだれ

9/11 火 10:00～12:00・12:00～15:00

内容 ▶AM 保健師による血圧測定、健康相談など  
▶PM 認知症予防軽体操、ゲームなど

9/25 火 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど

場所 田沢湖健康増進センター 調理室

参加料 100円(昼食は各自でご持参ください)

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなどやりたいことをやりましょう!集いの場「かだれ」が開催されている時間内に心理カウンセラーが個室で傾聴も行います(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料ですので、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

#### こころの電話相談

9/14 火

時間 10:00～10:50・11:00～11:50

相談方法 電話相談(要予約)

※予約締切:当日の9:30まで

予約された方へは日時にスタッフより電話します。

スタッフ 臨床心理士

笑いヨガで仲間との交流  
プラス健康度アップ!

#### 笑いの会 9/21 火

受付 9:40～10:00 終了11:30頃

場所 健康管理センター(角館)

内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など

講師 保健師

笑いは、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるといわれています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。

あなたの話を聞いてくれる人がいる

#### こころの相談

9/12 火

時間 13:30～14:30・15:00～16:00

場所 角館交流センター 相談方法 面談(要予約)

※予約締切:相談日当日の10:00まで

予約された方は、直接会場へお越しください。

スタッフ 臨床心理士

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などやきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで話をしてみましょう。

だれかに話をすると安心する

#### 傾聴ボランティア えくぼの会

9/19 火 時間 10:00～14:00

場所 角館交流センター 相談室

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

## 9月 献血のお知らせ 9/5 火

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

- ▶10:00～11:20 ㈱成立田沢湖工場
- ▶12:10～13:10 日東光器㈱田沢湖工場
- ▶15:00～16:00 ㈱田沢モーターズ

※せんぼく健康ハッピー大作戦～健康ポイント事業～の対象となります。(献血1回につき2ポイント!)

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

#### 市立角館総合病院

### 9月の眼科外来日程表のお知らせ

問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

【9月の眼科外来日程表】 新患・再来・予約・紹介状持参の方の診察日は次のとおりです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3	4 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	5 11:00まで受付 新患・再来・予約	6 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	7 11:00まで受付 新患・再来・予約
10	11 10:30まで受付 新患・再来・予約	12 11:00まで受付 新患・再来・予約	13 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	14 11:00まで受付 新患・再来・予約
17	18 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	19 11:00まで受付 新患・再来・予約	20 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	21 11:00まで受付 新患・再来・予約
24	25 10:30まで受付 新患・再来・予約	26 11:00まで受付 新患・再来・予約	27 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	28 11:00まで受付 新患・再来・予約

※他の診療科については、電話での問い合わせまたはホームページ(<http://kakunodate-hp.com/>)によるご確認をお願いします。

## 9月はアルツハイマー月間です

1994年「国際アルツハイマー病協会(ADI)」は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病に対する理解を深める活動を行っています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。ここでは、世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症の基本的なことについて4回シリーズでお伝えします。

### 1.「認知症とは」

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が変化してまったり働きが悪くなったために、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態で、それがおよそ6か月以上継続している状態をいいます。

認知症は、本人や家族のせいでおこるものではなく、認知症という脳の病気なのです。

### 2.「認知症に共通の症状」

認知症の原因により、特徴的な症状もありますが、今回は共通する症状について紹介します。

認知症の症状には、脳の神経細胞が壊れたことによっておこる「中核症状」と、二次的におこる「行動・心理症状」があります。

「中核症状」とは、記憶障害、見当識障害、実行機能障害、理解・判断力の低下などがこれにあたり、程度の差はあり

ますがすべての認知症の人に見られ、病気の進行とともに悪化していきます。

たとえば、物忘れ(忘れたことも忘れて)、月日、場所、人が分からなくなる、調理の段取り等順序立てて行うことが難しくなる、考えるスピードが遅くなる等です。

「行動・心理症状」とは、うつ状態、徘徊、幻覚・妄想、睡眠障害、暴言・暴力、介護拒否など、性格や環境・人間関係などの様々な要素が絡み合っておこる症状をいいます。この行動・心理症状は中核症状と違い現れない場合もあります。まわりの人の理解ある接し方や治療が大きく関係しているようです。

### 3. 認知症の診断・治療

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期発見、早期受診・診断、早期治療がその後の生活を大きく左右する病気です。認知症の診断は初期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要となりますので専門の医療機関への受診が不可欠です。

早期に受診するメリットとして、①本人や家族が認知症への理解を深め、認知症に向き合う準備を整えることができる ②認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことにより、その症状が改善したり進行のスピードを遅らせることができる場合がある ③認知症のような症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合がある。(長期間放置すると回復が困難になる。)

※次回は「アルツハイマー病」「レビー小体型認知症」についてお知らせします。

送迎あります

## 仙北市短期集中 通所型サービス事業 「元気はつらつ教室」参加者募集!

いきいき元気に自立した生活を送るための運動を、専門スタッフから楽しみながら学ぶことができる教室です。自宅でもできる運動の方法や、転倒予防についても学ぶことができます。

### 対象となる方

- ★65歳以上の方で、短期間集中的に運動することが必要な方。
  - ★要支援1、2の認定を受けている方で、デイサービス等を利用していない方。
- 上記のうち、終了後は自主サークルや自宅での運動の継続を目指す意欲のある方。(継続してのサービス利用はできません)

### 期間・回数

11月～平成31年3月 までの内3か月間 週1回(全12回)

### 場所

市内のデイサービス・デイケア事業所(市と契約をした事業所)

### 募集人数

実施事業所ごとに受け入れ可能な人数が異なります。まずはお相談ください。

### 参加料

所得に応じて自己負担があります。

### 申込期限

9月20日(木)

### 教室の流れ

- ①訪問で「基本チェックリスト」を実施し、教室の対象者となるかを確認します。
- ②生活状況をお聞きしながら、支援計画を作ります。
- ③デイサービス・デイケアで、体力や目標に合わせた運動を行います。
- ④教室終了後は、介護予防教室等の紹介などの支援を行います。

病気や骨折後の回復を目指す方、体力が落ちてきた方におすすめです。

※「基本チェックリスト」の結果、対象とならない場合もあります

## 認知症サポーター養成講座を開催します



### 認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の方と接することのできる人々です。何か特別なことをする必要はなく、温かく見守る、声をかけることができる応援者です。

認知症サポーター養成講座は、地域に出かけて行うこともできます。近所の皆さんで、お友だちで、企業や商店等どんな集まりでもお引き受けします。少人数でも大丈夫ですので、お気軽にお声をかけてください。

仙北市では、認知症のことを理解していただき、認知症になっても住み慣れた地域で暮らすことができるやさしいまちづくりを目指しています。

65歳以上の7人に1人の割合で認知症が発症するといわれている現在、他人事ではなく、みんなで考え、みんなで支える地域をつくりましょう。

**期日** 9月11日(火)、11月14日(水)、平成31年1月17日(木)

**時間** 15:00～16:30 ※全日程同じ内容です。ご都合のよい日を1つ選んでご参加ください。

**場所** 西木総合開発センター

**講座の内容** 認知症という病気について、症状と対応のしかたについて、地域でできることについて等を寸劇も入れて楽しくお話しします。

**申し込み** 参加希望の方は、包括支援センターまで、各回とも1週間前までお申し込みください。参加いただいた方には、サポーターの証として、オレンジリングをプレゼントします。



オレンジリングは、認知症サポーターの目印です。認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の本人や家族を支えて、正しく接してくれる人々です。

## オレンジカフェに行ってみませんか!

9月の開催予定

認知症の人や家族も地域の人や誰でも気軽に交流することのできる集いの場がオレンジカフェ(総称)です。市内7か所それぞれ独自の内容で、にぎやかに楽しく開催されています。時間のご都合がございましたら、ぜひ、お立ちください。また、認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽にスタッフに声をかけてください。多くの方々の参加をお待ちしています。

カフェの名称	主催者	場所	開催日	時間	個人負担
ローズカフェ	ローズカフェ(自主グループ)	八割コミュニティーセンター	9月2日(日)	13:30～15:30	なし
陽だまりカフェ	陽だまりカフェ(自主グループ)	紙風船館	9月6日(水)	9:30～11:30	100円
たんぼカフェ	グループホームたんぼ	外町交流広場	9月11日(火)	13:00～15:00	なし
ひまわりカフェ	グループホーム花みづき	グループホームひまわり地域交流室	9月15日(土)	14:00～16:00	100円
下延地域交流つどいの会	オレンジカフェの会(自主グループ)	下延コミュニティーセンター	9月18日(火)	14:00～16:00	なし
共生(ともいき)オレンジカフェ	友の会(自主グループ)	往生院	9月22日(土)	14:00～16:00	100円
ふくふくカフェ	サポートハウス仙北、ケアライフ心都、グループホーム角館	ケアライフ心都	9月28日(金)	14:00～16:00	100円

### ほんわか(包和花)カフェを行います

包括支援センターと市内の専門職で行うオレンジカフェです。9月から2月まで月1回、場所を変えて行います。ぜひ、ご参加ください。お待ちしております。

**【日時】**9月12日(水) 10:30～12:30(お好きな時間から参加できます)  
**【場所】**田沢湖健康増進センター 玄関ホール

**【参加料】**無料  
**【内容】**お楽しみにしてください。