11月 ほのぼの 南部包括だより

第126号　令和２年11月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

みなさん、こんにちは！日ごとに寒くなり、上着が必要な季節となりましたが、いかがお過ごしですか？

澄んだ秋空に飛行機雲、秋ならではの情景ですが、今年はコロナ感染症の影響で、飛行機が欠航となり、飛行機雲を見る機会が減っているような気がします。世間では「Go To トラベル」が始まっていますが、今まで通り安心して旅行に行けるのはいつになるのやら…

今年の紅葉は、法多山、可睡斎、油山寺の『遠州三山』で決まりですね！袋井の景色の良いところがあったら教えてください(^-^)ノ

若さを保つ！脳活トレーニング

毎日を健康で元気に過ごすためには、体だけでなく脳を老けさせないことが大切です。鍛えれば、いくつになっても若い脳でいられます！簡単で楽しいトレーニングを毎日の習慣にしていくというのはどうでしょう。

◆認知症予防のカギになる手と指を使うトレーニング◆

脳には、体の働きを制御する領域「運動野」があり、その３分の１が手の指の動きと関連していることが分かっています。逆に言えば、指を積極的に動かすことで、脳の広い部分を刺激でき、認知症予防につながります。

◎豆をつまんで移動　箸を巧みに操るのは、それだけで脳によい刺激を与えます。食事では、基本的に箸を使うことを心がけましょう。また、利き手の反対の手を使うことで、脳はより活性化します。

＜方法＞　器を2つ用意し、片方に大豆を20個入れます。割り箸で大豆をつまみ、もう片方の器にすばやく移動させましょう。30秒で何個移せたかをチェック。次に箸を利き手ではないほうに持ち替えて同様に行いましょう！

◎両手で図形書き　利き手と反対の手に複雑な動きをさせるだけでも脳は活性化します。同時に利き手にも違う動きをさせることで、さらに効果が上がります。

＜方法＞　鉛筆を両手に持ち、白紙に△と□のように、異なる図形を同時に1分間で描いていきます。上手にできるようになったら、☆と◎など徐々に複数な形に挑戦しましょう！

認知症を遠ざける楽しい頭のストレッチ

空欄に言葉を入れてましょう！

しりとり

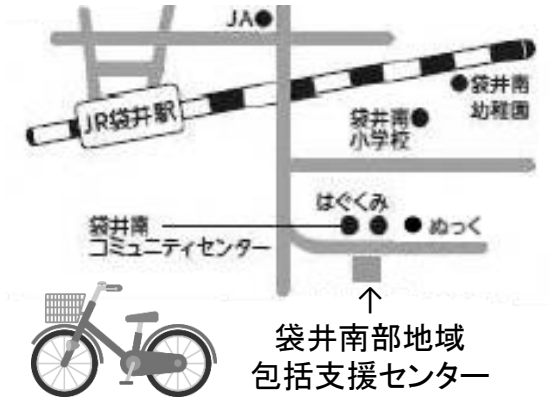
ソース ➡ □ ➡ コトバ ➡ □ ➡ クルミ ➡ □ ➡ シセン

南部包括支援センターが移転します！

11月16日より袋井南コミュニティセンター南側の「教育関係事務所」に袋井南部地域包括支援センターの事務所が移転します。

これからは皆さんのお宅からも近くになります。高齢者の相談窓口として、相談しやすい事務所を目指していきます！

～今後ともどうぞよろしくお願いいたします～



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
◇介護者同士の交流ができます！
◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

11月17日（火） 9時30分から11時30分
田原農村総合管理センター

12月15日（火） 9時30分から11時30分
袋井南コミュニティセンター

認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

袋井南部地域包括支援センターでは、認知症への理解を深めるための普及・啓発活動の一環として、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して活動しています。自治会活動や地域活動、友人同士など３人以上の集まりで開催させていただきます。

＜内　　容＞
●認知症を理解する
・認知症の症状、治療、予防
・認知症の人と接するときの心構え
●認知症サポーターとは　…など…

認知症の方の接し方の動画が下新池の皆さんのご協力で完成しました！

【南部包括からの耳より情報】

寒くなる季節の準備～インフルエンザへの備えを！～

●しっかり手洗い…こまめに石鹸と流水で手を洗い、手についたウイルスを洗い流しましょう！
●マスクを着用…周囲に感染を広げないためにもマスクを着用しましょう！
●予防接種…高齢期には、毎年１回の予防接種が推奨されています！
●早めに医師に相談…「いつもと違う」と感じた場合は、早めに相談しましょう！

認知症を遠ざける楽しい脳のストレッチ　正解は？

ソース→<u>スノコ</u>→コトバ→<u>バイク</u>→クルミ→<u>ミコシ</u>→シセン