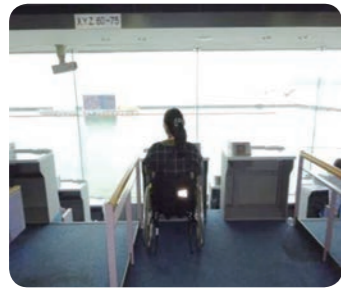


おでかけ情報

車いすで『ボートレースびわこ』に行ってきました



4階は1,000円の特別室



キッズルーム

初めて行く場所にドキドキ♥しながら、入場料100円を払って入ると、一面びわ湖!!

「ボートレースびわこ」は県が主催しており、収益金は福祉向上に使われています。周辺の観光地と連携し、観光資源化の取り組みも始まっています。

車いす席が設けられており、レースを観戦できます。その他、レストラン、キッズルーム、授乳室等が設備されており、子供向けのイベントも開催されています。

【アクセス】

電車の場合は、大津駅又は大津京駅からバスが出ています。(車いすの場合は乗車時に運転手がお手伝いして下さいます。)

お車でお越しの場合は、無料駐車場があります。詳細は下記まで

滋賀県 総務部 事業課 TEL 077-522-1122
http://www.pref.shiga.lg.jp/b/jigyo/index.html

晴れの日、びわ湖が一望でき、景色も綺麗でした。



★他にもお出かけ情報はいっぱい!!
下記のホームページも見てみてね♪

障害者手帳で行こう~全国版~
http://shogaishatecho.fanweb.jp/
滋賀県のレジャー施設のお得な情報も載ってるよ。



JRおでかけネット
https://www.jrodekake.net/
railroad/service/barrierfree/
JRを使ってお出かけする際のおたすけ情報が載ってるよ。

お知らせ

★第10回 滋賀県連携リハビリテーション学会記念研究大会の案内★
2025年に必要な地域連携のあり方とは -これからの10年へ-

開催日：平成27年12月5日(土) 6日(日)
場 所：栗東芸術文化会館 さくら(栗東市糺2-1-28)

講演会	12/5 厚生労働省 医療介護連携政策課 課長補佐 田中 義高 氏 12/6 一般社団法人日本病院会副会長 梶原 優 氏	
シンポジウム	「多職種で拓く2025年~私たちは〇〇連携です~」 リハコン/ざっくばらん会/ぼちぼちねっと竜王/医療福祉・在宅看取りの地域創造会議	
コーディネーター	滋賀県健康医療福祉部 次長 角野 文彦 氏	
アドバイザー	厚生労働省 医療介護連携政策課 課長補佐 田中 義高 氏	
多職種連携活動紹介	演題発表・学生セッション、ポスター発表	機器展示

【参加申し込み】H27年11月27日(金)まで

詳しくは、ホームページをご覧ください。最新情報が随時更新されています。

(第34号) 平成27年(2015年)11月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター 事業推進担当



〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30 (滋賀県立成人病センター内)
TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 e-mail:ef4701@pref.shiga.lg.jp
Web : http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/ (URLが変更になりました。)



古紙/バブル配合率
70%再生紙を使用



特集

認知症の予防

コラム●~連携~

認知症と連携について

特集 認知症の予防

認知症とは、「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」を言います。

認知症の最大の危険因子は、加齢です。65~69歳の有病率は1.5%ですが、以後5歳ごと倍に増加し、85歳では27%に達します。

また、2025年には、全国で認知症を患う人の数が700万人を超えるとの推計値を厚生労働省が発表しました。これは、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算となります。

このため、認知症にならないよう、早期からの予防の取り組みが大切です。

認知症の予防に効果的と言われている取り組みを紹介します!!

その1

運動

“運動、生活の中で積極的に活動すること”は、脳細胞が増え、脳の老化防止になります。



その2

食事

“栄養バランスの良い食事をする”は、高血圧・動脈硬化などの生活習慣病だけでなく、認知症予防にも効果的です。



その3

交流

“積極的な社会参加や対人交流”は、知的機能を使うため、脳の老化予防になります。



認知症の予防

- ★認知症予防に効果がある運動としては、全身を使った少しきつい程度の運動がよいとされています。
- ★特に、全身運動をしながら、認知課題の動作を組み合わせた運動が、認知症予防により効果があるとされています。それが今話題のコグニサイズです。
- ★コグニサイズは、国立長寿医療研究センターで開発されました。Cognition(認知)+ Exercise(運動)を組み合わせた運動のため、コグニサイズといえます。

“コグニサイズの運動”を一部ご紹介します。

【足踏みと手を叩く動作の組合せ運動】



3の倍数の時のみ手を叩く

方法

- ①声を出して数を数えながら、足踏みを行います。
- ②3の倍数(3, 6, 9, 12, 15...)の時に足踏みしながら声を出すかわりに手を叩きます。
- ③慣れてきたら、倍数を変えます。

【ウォーキングとしりとりりの組合せ運動】



リンゴ

ゴリラ



方法

- ①良い姿勢で歩きます
- ②ウォーキング仲間としりとりりしながら歩きます。

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学部研究センター 予防老年学研究部 認知症予防研究係 <http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/>

その他、生活の中で、認知機能を鍛える方法!!



～旅行の計画を立てましょう～

旅行先の観光地や、お土産を調べて計画を立てることで、計画する能力が鍛えられ脳が活性化します。



～家計簿をつける際、

レシートを見ないで書いてみましょう～
何を買物したか、思い出しながら書き出すことで、体験を記憶して思い出す能力が鍛えられ、脳が活性化します。



～連携～「認知症と連携について」

公益社団法人 認知症のひとと家族の会 滋賀県支部 代表 青木 雅子

脳血管性認知症の義母を看取って13年たちました。「認知症と連携について」改めて考える機会をいただきありがとうございます。

義母の不可解な言動に悩んでいた平成4年の年末、思い切って野洲町保健センター(野洲市健康福祉センター)に相談に行きました。そのころは、現在ほど認知症(痴呆症)の事が注目されておらず、私自身が認知症のこと、在宅介護のこと、義母について何もわかっていませんでした。約9年間の義母の在宅介護はいろんな方と連携を深める機会となったのです。

専門職の皆さんに義母を支える、介護の知識を教えてくださいました。平成8年には右足大腿部頸部骨折したのでおむつ交換や清拭のやりかた、デイサービスの存在、ヘルパー派遣について保健師が相談に応じて下さいました。介護保険制度が始まり、義母は要介護5、週1回デイサービスを利用、ヘルパー派遣、訪問看護の利用、ショートステイも月に1回は利用するようにケアマネジャーと相談し、平成14年、在宅で最期を迎えることができました。特に終末期は訪問看護師と医師の往診があったお蔭だったことを感謝しています。

もう一つ連携を深めたのは「家族の会」の方たちです。最初のきっかけは保健師が地元の家族会の存在を教えてくださいましたので参加しました。在宅で介護をされている方が数名集まり、介護の状況を語り合いました。私一人が悩み、苦しんでいるのではない、同じような方がおられる、もっと大変な状況の方もおられることを知りました。特に認知症状についての知識、本人への対応のコツ、介護生活の知恵や情報を得ることができたのは「家族の会」の皆さんや会報誌のお蔭です。

認知症のひとと家族が暮らしていくうえで専門職や支援者と連絡をとり、一緒にやること、連携はとても大切なことです。

認知症ご本人と介護者の皆さん、一人で悩んだり、抱え込まないで、勇気を出してたくさんの方と連携をはかる一歩を踏み出しましょう!

会では、次のような事業も行っておりますので、気軽に相談、参加ください。

カフェ やすらぎ庵(認知症カフェ)

認知症の初期の方やご家族が気軽に集まり、介護経験者らと気楽に過ごし、少しでも気持ちが軽くなる場として、認知症カフェ「やすらぎ庵」を開催しています。

場 所：平和堂守山店 4階(守山市梅田町5-6)

開設日：第2木曜日と第4木曜日

時 間：午前10時～午後3時の間で都合のつく時間帯にどなたでも参加可能

TEL：原田 090-5161-1509

白井 090-7552-6724



もの忘れ電話相談

「私(介護者)の気持ちを聞いてほしい」、「悩んでいること」、「困っていること」、「分からないこと」、「どうしたらいいの」…等、日々の悩みをご相談ください。

介護経験者がお話をお聞きし、相談に応じます。

相談日：毎週月～金(祝祭日除く)

受付時間：午前10時～午後3時まで

TEL：0120-294-473

～公益社団法人 認知症のひとと家族の会 滋賀県支部

事務局 草津市笠山七丁目8-138

滋賀県立長寿社会福祉センターテクノハウス内

TEL/FAX 077-567-4565