

キャラバン・メイト通信

2024初夏号



認知症サポーター養成講座を開催しませんか

65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になるといわれる現在、認知症は誰もがなりうるものであり、他人事でなく身近なものになっています。

認知症になっても安心して暮らすためには、地域での見守りやサポートが大切です。認知症についての知識や対応方法などを正しく理解し、誰もが安心して暮らせる地域づくりをめざしましょう。

キャラバン・メイトいがでは、地域のかたを対象に、認知症サポーター養成講座を実施しています。

1時間30分の講座の中で、認知症の症状や対応方法について講義や寸劇を通してお伝えします。

実施についての詳細は地域包括支援センター南部サテライト(☎52-2715)までお問い合わせください。お申込みをお待ちしています。



キャラバン・メイトいがに入会しませんか

地域での認知症の理解普及等を目的とした「認知症サポーター養成講座」の講師役を担う「キャラバン・メイト」の養成研修が県庁で開催されます。

この講座を受講して、一緒に「キャラバン・メイトいが」として活動しませんか？

令和6年度に三重県が実施する養成研修はこの1回限りです。

認知症に関する知識や対応方法の普及など、ご自分のスキルアップにも役立ちます。この機会に是非ご受講ください。

【キャラバン・メイト養成研修】

開催日時 令和6年6月27日(木) 9:30~16:30

開催場所 三重県庁講堂(津市広明町13番地)

受講費 無料

★詳細は地域包括支援センター南部サテライト(☎52-2715)までお問い合わせください。



キャラバン・メイトを紹介します（その⑤）

キャラバン・メイトいがで活躍するメンバーを引き続き紹介します。

キャラバン・メイトいがでは新規会員も随時受付中です。キャラバンメイト養成講座をすでに受講された方、受講はしていないけれど活動に興味のある方、ぜひお問い合わせください！



辻中 孝子

私は認知症だった実父を看取った後、「認知症の人と家族の会」の活動の手伝いをしています。父と生活する中で、一人暮らしの方や、老々介護の方たちはどのように生活しているのだろうかと思い、生活支援員の研修を受け、今もその仕事をしています。認知症のある人や家族が生きやすい社会になることは、障がいのある人、弱い立場にある人たちが皆安心して暮らせる社会に繋がっていくと思います。伊賀市がそんな場所になることを願って活動しています。

脳活性化の4原則を知っていますか

認知症の予防のためには、「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。大切なのは次の4原則を楽しく行うこと！ ころがけ一つで変わります。参考にしてください。

①快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。

②コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しい時間を持つことが大切です。

③役割・日課を持つ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

④ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。



～キャラバン・メイトいが 今後の予定～

●定例会

8月22日（木）13:30～15:00 市役所502会議室

●認知症サポーター養成講座

9月以降に実施を計画しています。

お住まいの地域で開催をお考えの方、ぜひお声がけください。



【事務局からのお知らせ】

この通信は、メイトのみなさんへの情報提供や交流の場として不定期にお届けしています。交流会や通信についてのお問い合わせは下記までご連絡ください。

地域包括支援センター南部サテライト（担当：木澤） 電話52-2715

