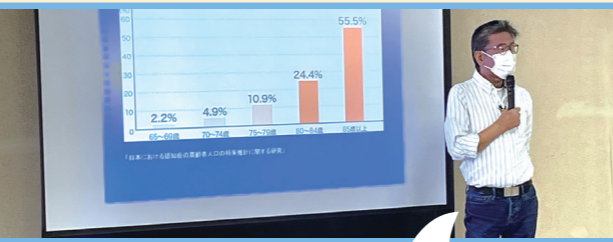


認知症の有無に関わらず 「社会とのつながり」を 絶たないことが重要!



誰もが認知症になりうるということを理解しておきましょう。その上で、何より大事なのは「**家族以外の人との交流**」、「**家庭の内外で役割を持つ**」といった社会とのつながりを絶たないことです。

そのための一つに「**認知症カフェ**」が存在します。認知症カフェとは「**認知症の人や家族が、地域の人や専門家と互いを理解し合う場所**」のことです。

宮前区の「土橋カフェ」は、月1回開催され、認知症専門医や地域包括支援センター、区の職員、地域の認知症サポーター(ボランティア)も参加していて、気軽に相談もできます。

こういった活動ができていなのは、以前から地域のつながりが濃かったことや、認知症対策に取り組んでいた背景がありました。**地域のつながりや交流が土台にあっこそ、安心して暮らせるまちづくりが形成されていくのです。**

たかはしメモリークリニック院長 高橋正彦先生による【認知症になっても安心して暮らせる地域づくり】についての講演より

認知症について、みんなでできること



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターになる!

認知症サポーター講座

認知症サポーターになる!

認知症セルフチェックシート

心配だったら自分でチェックしてみよう!

シニアのためのお出かけ情報マップ

まちに出て人とふれあおう!

シニアのためのお出かけ情報マップ

まちに出て人とふれあおう!

シニアのためのお出かけ情報マップ

まちに出て人とふれあおう!

↑こちら2つは区役所と支所に置いてあります。↑

認知症についてお気軽にご相談ください!



大師中央地域包括支援センター



住所: 大師駅前1-1-5川崎大師パークホームズ1階 104
TEL: 270-5112 FAX: 287-5562
交通: 京浜急行大師線川崎大師駅徒歩2分
担当地域: 池上新町・観音・大師公園・台町・中瀬・四谷上町・四谷下町

大師の里地域包括支援センター



住所: 日ノ出2-7-1
TEL: 266-9130 FAX: 266-9131
交通: 京浜急行大師線小島新田駅徒歩10分
担当地域: 浮島町・江川・小島町・塩浜・昭和・田町・大師河原・大師町・大師本町・千鳥町・出来野・殿町・東扇島・東門前・日ノ出・水江町・夜光

大師地区健康福祉ステーション



住所: 東門前2-1-1 大師支所内
TEL: 271-0145 FAX: 271-0128
交通: 京浜急行大師線東門前駅7分
担当地域: 大師管内

※地域包括支援センターは川崎市から委託を受けた法人が設置運営する公的な相談機関です。

令和4年度川崎区地域包括ケアシステム推進事業

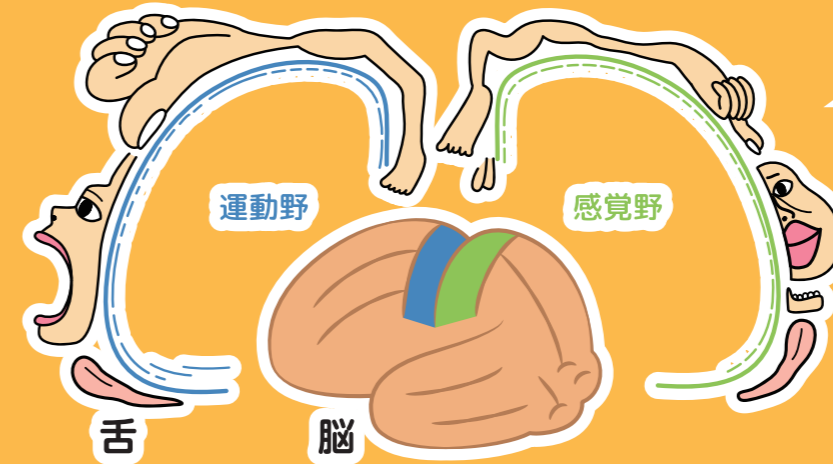
みんなで知ろう 認知症のこと



川崎区
大師第4地区ワークショップ
2022年9月12日(月)開催

ワークショップの様子を動画で配信中!!

この絵はいったい何でしょう?



これは、体のどの部分が脳のどの部分に対応しているか表した「**ペンフィールドの脳の地図**」です。これを見ると、手、手の指、顔、舌、くちびる、目などが脳の大部分を刺激しているのが分かります。



口は物を食べたり声を出して笑ったりすると、**たくさんの脳を使う**ということです。



大師第4地区担当保健師

手や指先を動かすことで**たくさん脳に刺激**を与えられるんですね。



他にも認知機能改善方法を検索してみてください。

認知症 予防 口腔 **検索**

認知症 予防 手 **検索**

「食べる」「話す」お口の機能アップ

※本体操は神奈川県が作成したものです。

〈お口の健口体操〉^{けんこう} ステップ1~5を3回以上、毎日繰り返していきましょう!

ステップ1

- 目はしっかり閉じて目玉は下方に
- 口は口角を上げしっかり閉じる

ステップ2

- 目は大きく開き目玉は上方に
- 口を大きく開く

ステップ3

- 口を閉じたまま舌に力を入れ、唇の内側をなめるように回す(右回り左回り)

ステップ4

- ここでたまった唾をこっくん!

ステップ5

- 舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す(そのまま10秒キープ)

認知症は誰でもなる老化に伴う疾患です

もし、自分や家族が認知症になったとき、地域で安心して暮らすにはどうしたらよいか、みんなで話し合いました。

結果はこちら⇒