

今後の予定

予定が変更することがありますので、初めてのの方はセンターにお問い合わせ

介護・認知症予防

介護者向け

①立花1丁目健康の集い (予定) *申込み不要 無料	12月12日(月) 14時~	立花1丁目団地2号棟集会場 *日時が変更となることがあります。ご連絡を!
②男性専用 ダンディエクササイズ *一回200円	12月28日(水) 14時~ 1月25日(水) 14時~ 2月22日(水) 14時~	会場 東京清風園 地域交流スペース
認知症家族会 みかんの会 *無料	1月5日(木) 13時30分~ 3月2日(木) 13時30分~	会場 たちばなホーム地下会議室
男性介護者教室 ケアMENすみだ *無料	12月1日(木) 勉強会 「食事の作り方について」 1月5日(木) 情報交換 時間: 13時30分~15時 2月2日(木) 情報交換 場所: なりひらホーム 2階	
地域包括ケア会議 テーマ「『認知症』になっても住み続けられる地域づくり2」 *同じ場所で開催です!	2月10日(火) ①15時~②19時~	場所: たちばなホーム

健康づくり、仲間づくりご利用ください!

設置場所は3ページにあります。

★問い合わせ先★

場所: 立花3-9-2



たちばな高齢者支援総合センター

開設時間: 月~土曜日 9時~18時(休: 日曜・祝日)

電話: 03-3617-6511



みが*風通信



第3号 平成28年11月末発行

~たちばな高齢者支援総合センターだより~

いくつになっても

お酒を楽しく飲みたいですか?

4人に1人が高齢者となり、高齢者の飲酒問題が増えてきました。飲みすぎの習慣化は、生活習慣が乱れ、心も体も弱っていき、最終的に要介護状態となる恐れがあります。上手にお酒と付き合い、食事美味しく、年末年始で増える**宴**などを楽しんでください!

ライフスタイル
の変化

多量飲酒・飲酒問題

心身への悪影響

退職

退屈
生きがいの喪失

配偶者の死

孤独
不摂生

心身の変化

不眠
頑固

- ・昼間から一人で飲む
 - ・お酒の量が増えていく
- 注意: 高齢者はお酒の影響を受けやすい
睡眠薬との併用は危険

骨粗しょう症
認知症
脳障害
気分障害

↓
寝たきりのリスク

☆高齢者は環境が整えば
改善しやすいといわれています。

お酒をいつまでも

健康的に楽しむために...

- ・規則正しい生活
- ・生きがいを持ち社会生活を維持
- ・適量を知る

公益法人アルコール健康医学協会

「高齢者と飲酒」「適正飲酒の10か条」より

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろふ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 禁ど一踏は危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに



認知症になっても優しい街づくり

～住み慣れたまちで支えあえる



すみだ医師会の声掛けで、
住民・医療・介護の専門職
が集合！

どんな街づくりにしたいか？

- ・介護者の負担を軽減したい。
- ・本人や家族が孤立しない、させない。
- ・地域で支え合い続けるために、変化に気づける仲間がいると良い。

「認知症を隠さないまちづくりをしたい・・・」

そのために

- ①様々な年代(多世代)の住民に
知って安心できる情報が行き届くようにする。
- ②多世代が認知症の理解ができるようにする。

多世代が認知症の理解ができるようにするために・・・

認知症サポーター養成講座を知った鴨川先生が、商店街に声をかけ、りんご薬局のカフェで文花高齢者見守り相談室が認知症サポーター養成講座を開催。

今後も地域の様々な世代に理解を深められるよう皆様からの依頼をお待ちしています。



鴨川歯科
クリニック

東あずま
本通り会

りんご薬局の
りんごカフェ

認知症サポーター
養成講座開講



～東あずま公園集会所にて～

毎月 第1月曜日 14時から15時30分
無料でお茶と健康が学べますよ！

設置場所 大募集！

リーフレットを配布・設置して下さる町会、事業所、お店、病院 などなど大募集しています！ご連絡お待ちしております。



是非
お手元に！