

河辺地域 包括支援センター社協だより

令和4年度版

こんにちは！認知症地域支援推進員です

今年度から秋田市内の全地域包括支援センターに配置されました。

住み慣れた地域で安心して生活が継続できるよう認知症の方やご家族の気持ちに寄り添い優しいまちづくりを目指します。

- 認知症の方やご家族等からの相談（包括職員とチームで対応）を受け、必要に応じて医療・介護サービス等につなぐ支援をしています。
- 認知症予防の運動・認知症カフェの支援・認知症の知識普及等見守り体制作りをしています。

 お気軽にご相談ください 

令和3年度 認知症予防事業

『アタマとカラダの健康教室』（コグニサイズ）を開催しました

2回/月 計8回（4か月間）参加人数14名

笑いが広まり楽しく取り組まれておりました



イチ・ニ・サン・
シ・ゴ…
あれ？次の足はどこに
出すんだっけか（笑）



★地域サロンで
やってみたい
★今後も続けて
みたいな



★みんなで体操して
楽しかった
気持ちよかった
★友達もできて
とてもうれしい

★今後も続けたいとおっしゃってくれた方は体操会に入れ新たな出会いで繋がりがうまれました。

今年も開催します！ぜひご参加ください

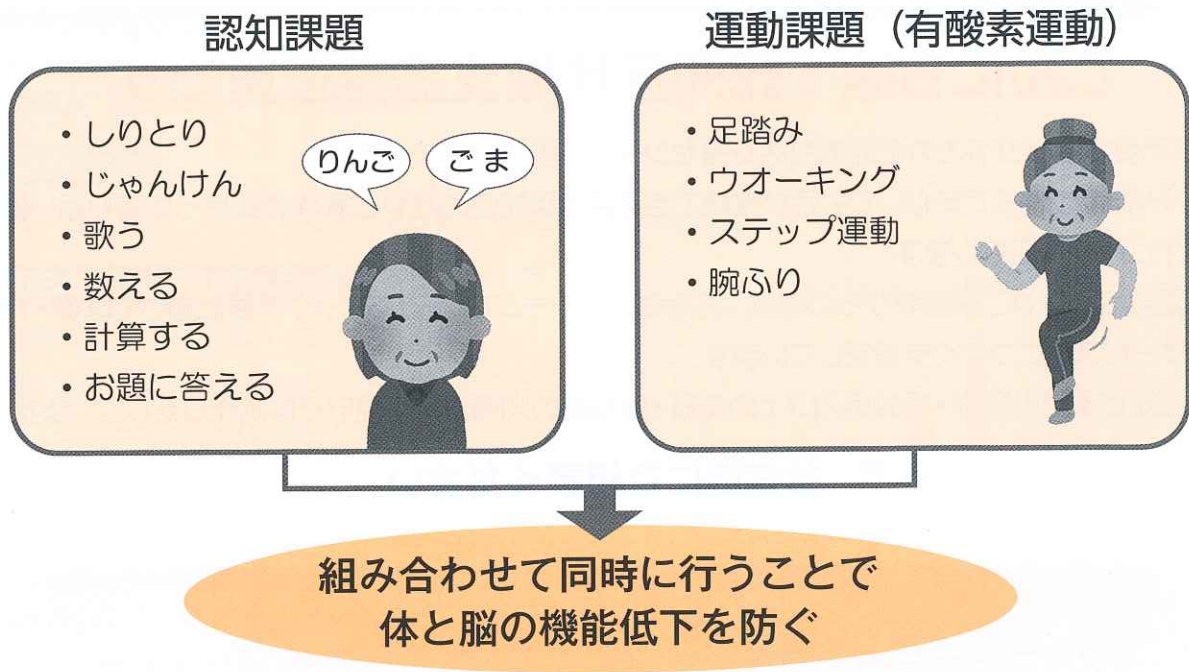
（詳しくは8月の広報に掲載予定です）



コグニサイズとは？

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた造語です。

具体的には頭を使う事（認知課題）と身体を使う事（運動課題）を同時に行い、脳と身体の機能を効率的に向上させるものです。



どんな効果が期待できる？

認知症になる前の兆候である認知機能や実行機能の低下を抑える効果があると言われてい
ます。継続する事で効果が期待できます。

自宅でできるコグニサイズ

☆自宅でも出来るコグニサイズを続けて認知機能の向上を！

【ウォーキング+しりとりや計算】

歩きながらしりとりや計算(足し算や引き算等)を行います。

※運動強度を高めるためにいつもより大股で、少し早く歩きましょう。

※1人でもできますが、ペアで行った方がより楽しんで行えます。

※運動は「ややきつい」と感じられる運動が効果的です。

課題に慣れてしまうと頭を使わなくなるので、慣れる前に次の課題に取り組みましょう。

りす、すいか、かき・・・



間違えても大丈夫！大笑いしながら認知症予防しませんか？

自分らしく暮らすために

●●● 成年後見制度の活用



お困りではありませんか？

成年後見制度を利用すると…



- 色々な書類が届くが手続きの仕方がわからない → 煩雑な書類の手続きを代行します
- 何にお金を使ってしまったか思い出せない → 金銭管理をしてくれます
- 母が消費者被害に遭っていないか心配… → 契約の取り消しを行うことができます
- 頼れる人がいなくて認知症になったらどうしよう → 弁護士と任意後見契約を結ぶことで、万が一認知症になっても、支援内容を事前に決めているので、安心して老後を過ごすことができます

成年後見制度とは？

認知症や知的障がい、精神障がいなどで、契約行為や財産の管理などに支障のある方が不利益を被ることがないように、家庭裁判所への申し立てによりご本人を保護し、支援する人を選任する制度です。

事例「一人暮らしの女性が消費者被害に。。。」

一人暮らしのSさん。女性。85歳。2年ほど前から、物忘れの症状が出て来たため、物忘れ外来に受診をし、アルツハイマー型認知症の診断を受けました。主治医より介護保険の申請を勧められ、申請をしたところ、要介護1の認定が下り、デイサービスを週2回利用しながら生活をしています。たった一人の身内である弟（70代）も、月1～2回様子を見にきて、買い物などを手伝ってくれていましたが、ある日、高額なリフォーム工事の契約書に気づきました。驚いた弟がSさんに尋ねると、誰が来てどんな話をしたのか、Sさんはほとんどわかっていません。他にも、高額な健康食品や寝具など、必要のない物を購入していることが発覚しました。弟はどうしたらよいかわからず、民生委員に相談し、地域包括支援センターを紹介されました。包括の職員、本人、弟と話し合いを重ね、弟が申立人となり、成年後見の申し立てを行うこととしました。成年後見人等がついたことで、安心して自宅で生活できるようになりました。

難しい書類の手続きや、お金の管理をしてもらえるので、心配事がなくなりました。



令和4年1月 秋田市権利擁護センター開設しました

秋田市社会福祉協議会内(八橋)に権利擁護専用窓口が開設されました。

「成年後見制度について知りたい。」「成年後見の申し立てをしたい。」等、詳しくお知りになりたい方は、権利擁護センターもしくは、地域包括支援センターまでご相談下さい。

社会福祉法人秋田市社会福祉協議会 秋田市権利擁護センター

お問い合わせ TEL：018-862-0102

〒010-0976 秋田県秋田市八橋南1-8-2（老人福祉センター1階）

〔受付時間〕 9:00-17:00 〔定休日〕 土・日・祝

みなさんがいつまでも健やかに 住みなれた地域で生活していけるよう、 地域包括支援センターを積極的に ご利用ください！



河辺地域の人口 (R4年4月1日)

7,583人 男性3,584人 女性3,999人 2,954世帯

年齢別割合

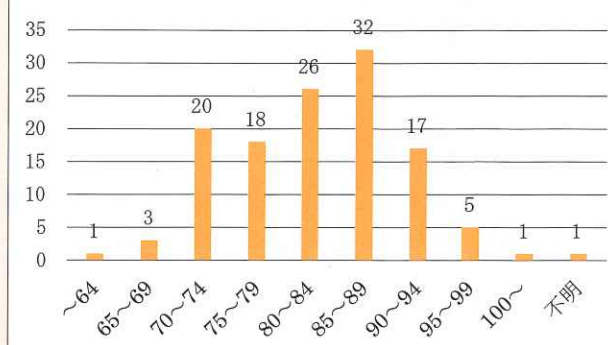
15歳未満 8.8% 15~64歳 47.6% 65歳以上 43.6%

令和3年総合相談集計より

総合相談数 累計623件 新規相談124件

- ・介護に関する事（介護保険申請、デイサービス、ショートステイ、訪問介護等）306件
- ・介護予防・生活支援サービス（緊急通報システム、配食サービス、雪寄せ等）79件
- ・認知症に関する事96件 ・権利擁護に関する事46件
- ・その他（安否情報、家族問題、生活困窮、自費サービス、有料老人ホーム等）49件

相談対象者の年齢



地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師、看護師、社会福祉士などが中心となって高齢者のみなさんの支援を行います。専門分野の仕事だけ行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に皆さんを支えます。

新たなメンバーが加わりました！

後列左から、畑野亜希子（認知症地域支援推進員）

兵藤聡子（主任ケアマネジャー）

林真紀（看護師）

前列左から、山上裕代（生活支援コーディネーター）

鈴木理沙（社会福祉士）

お問い合わせ先



社会福祉法人秋田市社会福祉協議会

河辺地域包括支援センター社協

〒019-2625 秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1

河辺総合福祉交流センター内 TEL018-882-5565

秋田市社協HP <http://www.akita-city-shakyo.jp/>