

# みぬまハウス通信

第37号 2019年9月10日発行  
さいたま市見沼区大和田 2-1288-4  
NPO法人 みぬまで暮らす会  
TEL/FAX 048-796-0295  
<http://www.minuma-hausu.net/>

## ☆ 認知症について もっと 学ぼう ☆

「2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症」と、2015年1月の新聞各紙1面の見出しでした。長生き時代には、認知症は誰もが向き合うものだと言われています。認知症になってしまったら特別扱いするのでなく、普段の何気ない言動に注意をはらいながら周りの適切な接し方が大切です。「認知症になったら何をしてもおしまい」と考えるのではなく、今回の講座は、これまでの暮らしが段々に難しくなっていく状態に合わせたケアについて、認知症を熟知している講師を招き、認知症の方への対応の仕方や具体的な事例を交えてお話しいたします。認知症の不安を抱えている方に参加して頂きますようご案内します。

- ・日時 9月28日(土) 1時30分~3時
- ・会場 見沼区役所 多目的室
- ・講師 松原絢野さん(大宮共立病院 作業療法士)
- ・参加費 500円

## ☆ まちの保健室 10月例会の予定

### 高齢者の暮らしをささえる地域サービスについて

高齢者向けのサービスというと介護保険と結びつけがちですが、介護保険以外にもまだまだ使える民間及び公的サービスが地域にはあります。民間の例では、みぬまハウスが提供できるサービスについてお話しします。(利用者の8月の実績、訪問介護サービス利用者18名、移送サービス33回、生活支援サービス49回)。社会福祉協議会が提供する生活援助員派遣や有償在宅福祉サービス等も含めた公的サービスは地域包括支援センターの職員さんからお話を伺います。



↑ 7月は「熱中症」について学びました。

## ☆ 介護者カフェ … 今年度も実施しています

介護者カフェは5年目になりました。いま介護を担っている人だけでなく、将来介護を担う可能性のある人や周囲の介護関連に携わる方など、様々な環境の人と話し合える場、憩いの場として定着しました。まだ利用されていない方は一度のぞいてみてください。

実施日 毎週水曜日と金曜日  
コーヒー・紅茶(菓子付) 300円  
ランチ(事前予約) 500円

ほかの参加者と語り合ったり、歌を唄ったり(毎月第2水曜日)、リラックスしませんか?

アイスカフェラテ ⇒



# ☆ 何歳からでも100歳体操！ 9月、10月の予定表

会場が増えて、見沼緑水苑（特別養護老人ホーム）でも100歳体操ができます。6種類の簡単な体操を継続することで筋力がアップします。腕や足に重りをつけた体操もできます。どなたでも参加できます。試しにいらっしやいませんか。

		9月 予定				
		火曜日	水曜	木曜日	金曜	土曜日
第2週						7日 たんぼぼ 14:00~15:30
第3週	10日 たんぼぼ 10:30~12:00			12日 大砂土東社協 13:30~15:00		14日 みぬまハウス 14:00~15:30
第4週				19日 見沼緑水苑 14:00~15:00		21日 たんぼぼ 14:00~15:30
第5週	24日 たんぼぼ 10:30~12:00			26日 見沼緑水苑 14:00~15:00		28日 講座開催のため中止

		10月 予定				
		火曜日	水曜	木		土曜日
第1週						5日 たんぼぼ 14:00~15:30
第2週	8日 たんぼぼ 10:30~12:00			10日 大砂土東社協 14:00~15:00		12日 みぬまハウス 14:00~15:30
第3週				15日 見沼緑水苑 14:00~15:00		19日 たんぼぼ 14:00~15:30
第4週	22日 たんぼぼ 10:30~12:00			22日 見沼緑水苑 14:00~15:00		26日 みぬまハウス 14:00~15:30

14:00 開始に変更



※火曜・土曜はサロンで参加費 500 円（お茶代含む）、木曜日は体操のみで無料

## みぬまハウス100歳体操 6か月体力測定に26名が参加、すべて好成績

100歳体操6か月体力測定に26名が参加して、大砂土東社会福祉協議会と大砂土東公民館で体力測定を行いました。片足立ち（左右）、立ち上がり、3m往復歩行、測定項目すべて前回、前々回を上回る好成績が得られました。

半年で、

- 立ち上がり回数が11回 ⇒ 14回に、3m歩行は12秒 ⇒ 8秒に短縮。これまで全くできなかった片足立ちは2秒保持。みんなからしっかり歩けるようになったと評価されました。（70代）
- 元々股関節が悪く杖歩行だったが、4年前に股関節手術を受け、今では自転車を乗り回している。立ち上がり回数が23回 ⇒ 35回に、3m歩行も所要の時間短縮。片足立ちも秒数が伸びている。（70代）
- 立ち上がり回数が16回 ⇒ 20回に、3m歩行は11秒 ⇒ 10秒に短縮。片足立ちは現状維持。（90代）

