

産山村買い物代行支援事業を実施しています！

社会福祉協議会では、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるよう、支援が必要な方へ日用品や食料品の買い物代行業を週に1回実施しています。利用者の方からは「車もなく買い物に行けないので助かってます」、「自宅まで宅配してもらえるのは有難いです」などのお声をいただいております。

今後も地域の実情に合った地域福祉の推進に向けて取り組んでまいります。



買い物代行支援の様子

令和2年度熊本県介護支援専門員実務研修受講試験について

上記の「試験案内」につきまして、窓口での配布は、熊本県社会福祉協議会福祉人材・研修センター（熊本県総合福祉センター4階）と熊本県認知症対策・地域ケア推進課（熊本県庁新館4階）の2か所になります。窓口に来所できない方には、受験予定者からの請求に基づき、熊本県福祉人材・研修センターから直接、郵送されます。詳しくは下記連絡先へ直接お問い合わせ下さい。

記

- 1 試験期日 令和2年10月11日（日） 午前9時45分着席
午前10時 試験開始
- 2 試験会場 熊本大学 黒髪南地区、黒髪北地区（熊本市）
（予定）
- 3 「試験案内」配付期間
令和2年6月1日（月）～令和2年7月10日（金）
- 4 受験申込書受付期間
令和2年6月1日（月）～令和2年7月10日（金）消印有効

試験実施機関、「試験案内」請求先、受験申込先、問合せ先
〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7 熊本県総合福祉センター4階
社会福祉法人熊本県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター
TEL 096-322-8077 FAX 096-324-5464（※土・日曜、祝日を除く）

社協に寄せられた善意の寄付【5月分】

毎月、「福祉のためにぜひ役立てて下さい。」とたくさんの善意をお寄せ頂いております。その主旨にそうべく「地域福祉発展」のために、有効に活用させていただきます。

【香典返し】

・山部 信久様より（上山鹿東） 故）春美様分として

～心から感謝申し上げます。ありがとうございました。～



社協だより

令和2年
第311号
発行者
産山村
社会福祉協議会
☎23-9300

ふれあいで、育てよう
ふくしの心

認知症について教えてください!

○認知症の発症は防げますか?

- ・現時点では「認知症にならない」方法はありません。しかし最近の研究から「認知症になりにくい」方法が少しずつわかってきました。

○認知症になりにくい方法とは?

「認知症になりにくい生活習慣」や、「認知症を遅らせるための簡単なトレーニング」を長く続けていくことで、認知症の発症や、発症の時期を遅らせたりできる可能性があります。

①認知症になりにくい生活習慣

認知症の約6割を占める「アルツハイマー型認知症」は、脳の状態を良好に保つような生活を意識することが重要です。

食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる
	魚(DHA、EPA)をよく食べる
	赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
対人接触	人とよくお付き合いをしている
知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

予防します。

下の表では、認知機能の低下を予防する具体例をまとめました。

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
		人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
		仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン等)をする
		やり慣れたことでなく新しいことをする

左の表では、生活習慣を改善する具体例をまとめました。

②認知症を遅らせるための簡単なトレーニング

認知症になる前は、通常の老化とは異なる機能が低下します。これらを意識して重点的に使うことにより、認知機能の低下を

●認知症について最も重要なこと

- ・認知症は本人だけではなく、ご家族の身体的、精神的、経済的な負担が大きくなります。また進行の状況にあわせて、医療や福祉、経済的なサポートが重要になります。
- ・軽度な認知障害(MCI)の段階で早期に発見することにより、進行を食い止める(遅らせる)ことが可能です。
- ・早期に発見することにより、本人とご家族が将来のことをゆっくり考えることができ、早期に支援の体制を整えることができます。



社会福祉協議会では、各地区でのサロン活動やゴールドクラブ、かがやき教室で運動やリハビリパズル、脳トレーニングなどの認知症予防的活動を実施しています。新型コロナウイルス拡大防止のため開催はできていませんが、ご自宅でもできることがありますので興味のある方はご連絡ください。

■問い合わせ先/産山村社会福祉協議会：23-9300