回覧

平成29年度　第3号

岡山市北区北地域包括支援センターだより

発行：岡山市北区北地域包括支援センター
〒700-0071岡山市北区谷万成2-6-33
（北ふれあいセンター内）
TEL:086-251-6523　FAX:086-251-6524

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを保健・医療・福祉・介護など様々な面から総合的に支える機関です。

脳トレに挑戦！！

下の言葉を並び替えて単語をつくりましょう！

① ま ひ り な つ →

② た も う ろ も →

③ ん ん れ ば い た →

④ ん ざ ん い ふ え る →

⑤ お と と ば あ げ う し →

脳を鍛える活動にとりくみましょう。

最近の研究から、簡単な計算や声に出して文章を読むことが、脳の前頭前野と言う部分を刺激することが分かりました。前頭前野は行動、感情、記憶を制御する脳の司令塔的な部分です。そこを活発に動かすことは認知症の予防に有効だと考えられています。楽しんでやることもポイントです。
一日５分の脳トレで認知症予防をしてみましょう。

認知症サポーターキッズ養成講座のご案内

認知症サポーターとは、認知症の人の「おうえん者」です。講座を受けて、認知症について学んで、自分にできることを探してみよう！

【日時】平成３０年３月２８日（水）
　　１０：００～１１：３０
【場所】北ふれあいセンター４階　研修室
　　（岡山市北区谷万成二丁目６－３３）
【対象】小学生（おおむね４年生から）
【定員】２０組
　　（保護者の付き添いをお願いします
　　保護者１名に対して２名まで）

［講座のお申込み・お問い合わせについて］

必要事項を記入し来館、ハガキ、ＦＡＸ、Ｅメールのいずれかで平成３０年３月１６日（必着）までにお申し込み下さい。

［記入事項］
- 講座名
（認知症サポーター
　キッズ養成講座）
- 保護者とお子様の氏名
（ふりがな）
- 年齢（学年）
- 郵便番号、住所
- 電話番号

お申し込み先

〒700-0071
岡山市北区谷万成二丁目6-33
北ふれあいセンター　管理事業係
TEL（086）251－6500
FAX（086）251－6501
Eメール
k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
HP
http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/kita/kfc.htm

お気軽にお問合せください

脳トレの答え　①ひなまつり②ももたろう③ばれんたいん④いんふるえんざ⑤あおげばとうとし

～岡山市行方不明高齢者さがしてメール事業～

この事業は、認知症で行方不明になる恐れのある高齢者と捜索にご協力いただける協力事業者や協力者を事前に登録し、その方が行方不明となった場合に、家族などからの依頼により、行方不明時の状況や身体的特徴などの登録された情報を協力者等に 電子メール配信し、情報提供をお願いするものです。

○事前登録者

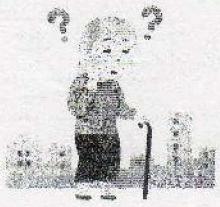
市内に居住する認知症により行方不明となる恐れのある高齢者等

【登録方法】本人またはご家族等で「登録申請書」を提出します。
申請時には印鑑・ご本人の写真（必須ではありません）を持参してください。
登録申請書は岡山市のホームページからダウンロードするか登録窓口でも受け取れます。
【登録費用】無料
【登録窓口】市役所高齢者福祉課、地域包括支援センター
【登録後】　登録番号の控えと登録番号が記載された靴反射シールを郵送します。靴のかかとなどに貼ってください。

○協力者

市内・市外を問わずメール配信を受けて、可能な範囲で捜索に協力可能な市民および事業者

【登録費用】無料（ただし、通信費は登録者負担）
【登録方法】岡山市のホームページの登録用ページにアクセスして登録できます。
QRコードでもアクセス可能です。



○問い合わせ先

市役所高齢者福祉課（803-1230）、地域包括支援センター
または岡山市のホームページでご確認ください。

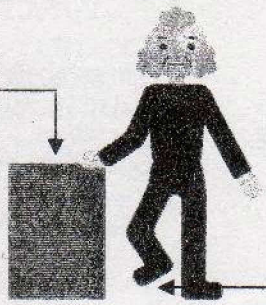
「運動」と「食事」でロコモ予防

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。
加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

運動で予防

バランス能力をつける運動
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で、行いましょう。



床につかない程度に片脚をあげます。

膝・腰・股関節など、トレーニングをする部分に問題がある場合は、主治医に相談しましょう。

食事で予防

①筋肉は、タンパク質

おすすめ食材は
・魚、ちくわ、ツナ
・卵
・肉、ウィンナー、ハム
・大豆、大豆製品

②骨・関節には、カルシウム

おすすめ食材は
・納豆、ほうれん草、小松菜、わかめ
・牛乳、乳製品

転載・転用元：ロコモチャレンジ公式サイトより