

カルガモ通信

令和8年度秋号

暑さもようやく落ち着き、短い行楽の季節がやってきました。夏の間引きこもっていた分、どこに行こうか考えるだけでワクワクしますね。

包括支援センターではこれからもカルガモのように、歩幅は小さくても確実に、地域の皆さんと介護予防への歩みをすすめることができるよう、『カルガモ通信』を発信していきますのでよろしくお願いいたします。



知っていますか？

耳と認知症の関係



「耳が遠くなったら認知症になる」と単純に決めつける話ではなく、聞こえに關しての**小さな変化にまず気づき、そのままにしない**ということについて考えていきました。

聴こえのセルフチェックとして右の4項目あげられていましたが、皆さんはいくつ当てはまりますか？普段あまり改めて振り返ることはないのでしょうか。

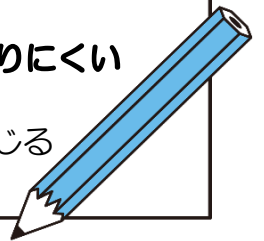
本人がチェックするだけでなく、家族が変化に気づくことも大事なことです。「**年齢のせいだから仕方ない**」ではなく一度病院で相談してみるといいかもしれません。

認知症月間である9月、認知症地域支援・ケア向上事業として『**耳が遠くなると認知症になるの？～聴こえと認知症の意外な関係～**』と題し、(株)シンコム の舘森氏・(株)ライフケア の花谷氏に耳と脳の健康についてご講演いただきました。

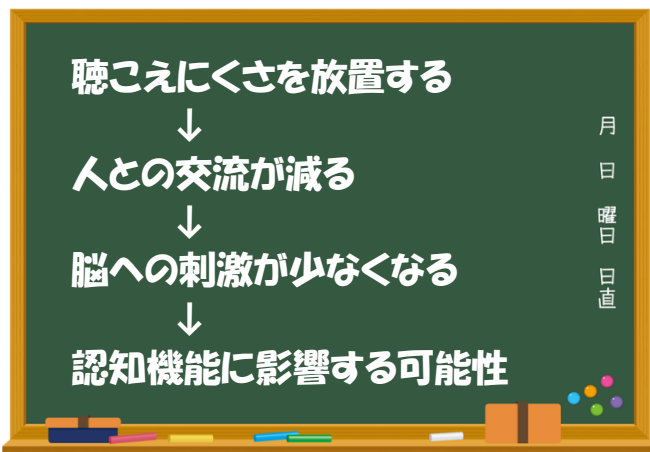


セルフチェック

- ☒ テレビの音が大きいと言われる
- ☒ 会話で聞き返すことが増えた
- ☐ 周囲の話し声が聞き取りにくい
- ☐ 人との会話が面倒に感じる



「聞こえ」は音を聞くためのものではなく、**人とつながるため**にも大切なことです。人とのつながりの中で多くの刺激を受け、活動的な毎日の中で**脳も元気に**保っていきましょう。



耳の健康が脳の健康につながります

裏面も見てね♡



育てよう！福祉の心

認知症サポーター 養成講座



認知症月間である9月、地区にある小学校で
認知症サポーター養成講座をさせていただきました。4年生を対象に、認知症とはどんな病気なのか、どうすれば認知症の人の不安な気持ちを和らげることができるかなど、ゲームやクイズも織り交ぜながら楽しく学んでくれました。

講座のあと、「こんなに身近な病気なんだと思った」「認知症で困っていたら絶対に助けようと思った」といった感想を聞かせてもらい、まっすぐな心でしっかり受け止めてくれたことにうれしくなりました。

カルガモは当包括
のマスコット♡
オレンジのロバは
認知症啓発のキャ
ラクターです♪

福祉体験学習



地区内の中学校では、**福祉体験学習**の一環として**高齢者疑似体験**の授業をさせていただきました。加齢に伴う心と体の変化を知ってもらったあと、体験キットを身に着け体が動かしにくい状態で杖をついて歩いたり、掃除をしたり、洗濯物を干してみたり、**日常生活動作をすることも大変になる**ということをもっと感じてもらいました。

介助役をする生徒さんも、理解することで自然と手を差し伸べる様子が見られ、これから大人になっていく皆さんの思いやりのある姿に頼もしく感じました。

児童・生徒の皆さん
ありがとうございました

認知症サポーター 養成講座

受講者大募集！

包括支援センターでは随時、認知症サポーター養成講座の**受講希望者を募集**しています。

「サポーターって、何かしないといけないの？」
いえいえ、難しく考えなくて大丈夫です。認知症のことをもうちょっと、知ってみませんか？

おおむね10名以上のグループを対象に1時間～1時間半の出前講座をいたします。**年齢不問、企業様からの申し込みも大歓迎**です。楽しく学びましょう。
お申込み・お問合せは下記まで



Instagram



LINE

コガモ通信
で健康情報
配信中！

松山市地域包括支援センター潮見・久枝

鴨川2丁目12番8号

TEL:089-994-8765

FAX:089-994-8766

✉hs.houkatsu@gmail.com

