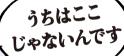


発行元: 足立区地域包括支援センター関原 東京都足立区関原 2-10-10 Tel03-3889-1487 Fax03-3887-1407

認知症のこと、どのくらい知っていますか? 今回は認知症について、わかりやすく寸劇で学べる「劇 団うめはる」をクローズアップするとともに、認知症の予 防方法、地域包括ケアシステムの取組みを紹介します!

認知症って どうなるの?









食後なのに「食べてない!」









劇団うめはるが伝えます!※

認知症の寸劇を地域のために

## 寸劇を見て、演じて、認知症を知る

地域包括ケアシステムは、高齢者を地域で **支える取組み**です。その活動の1つが、**認知** 症について正しい知識を知っていただくこと。 劇団うめはるも**地域で認知症の方を支える活 動**として、「認知症サポーター養成講座」な どで、認知症にありがちなシーンをわかりや すい寸劇で演じています。

劇団うめはるのメンバーは、地域包括支援 センター関原を利用する 65 歳以上の方々。 10月31日の総合ボランティアセンターでの「認 知症サポーター養成講座」では、アドリブ満 載の認知症の寸劇に笑顔が広がりました。

そんな劇団うめはるは、地域包括支援セン ター関原で毎月第1・3火曜日 11~ 12 時に

練習を実施。参加 希望の方はぜひご 連絡ください。



## 認知症を防ぐには

認知症は、脳の細胞が損傷を受けた り働きが悪くなることで、認知機能 が著しく低下し、日常生活に支障を きたすようになった状態のこと。毎日 の生活で予防に取り組みましょう。

●食生活に気をつける バランスの良い食事を 心がけましょう。



●適度な運動をする ウォーキングや体操な どの運動を続けてい きましょう。



●生活を楽しむ 読書や趣味など、さま ざまな活動を通して 毎日を楽しんで。



人と積極的に交流を 介護予防教室やサロ ンなどでお待ちしてい ます!



## 認知症予防を地域でサポート!

地域包括ケアシステムの一環として、梅田地区で認知症予防のための取組 みが行われています。



梅田男談サロン 男性向けの健康麻雀。

田時 毎月第1・3火曜日 12時30分~16時

場所 地域包括支援センター関原 (東京都足立区関原 2-10-10)



梅田クラブ 音楽を中心に楽しむサロン。 🎤 🐇 🎵 🎤



□ 時 毎月第3水曜日 10~12時

場所 梅田地域学習センター3階第一学習室(東京都足立区梅田 7-33-1)

**介護予防教室 パークで筋トレ** 運動で健康体力づくりを。

日時・場所 毎月第1月曜日 梅田地域学習センター体育館(足立区梅田 7-33-1) 毎月第3月曜日 梅島公園(東京都足立区梅田 7-20-9) 各10~11時