## 介護予防サポートリーダー通信

2021.10.5

Na B



新型コロナウイルス感染症感染者が山梨県内でも増え、色々な行動を控える 日々が続きました。『まん延防止等重点措置』が解除され、新型コロナウイルス 感染症に十分注意した中で、介護予防サポートリーダー養成講座も再開しまし た。今年度は14名(女性12名、男性2名)が受講してくれています。

10月1日の講義では、認知症キャラバンメイトとして活躍中の方々から、これから誰もが身近になっていく認知症について学びました。実践さながらの寸劇では、認知症ポーターとしてどのように声掛けや見守りをしていくかを考えさせられた様子でした。最後に認知症サポーターである事を示したカードを受け取り、改めて実感する方もいました。

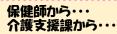
また、運動指導士から、体の使い方と効果的な運動の仕方についての講義中には「そうか~」と納得する声も聞かれ、自分の体を使って学ぶことで実践に役立てられそうだと真剣に耳を傾けていました。運動指導士の先生の話術に笑いあり楽しく講義を受けていました。

未だに、公民館カフェが今まで通りにはできなくても、介護予防サポートリーダーが地域に増え、地域を地域で支え合い、今後も新しい風を取り入れてすべての公民館カフェが再開できたらと思います。









インフルエンザ予防接種も忘れずに!

10 月に入り、毎年のインフルエンザ予防接種が始まりました。

去年はあまり流行しなかったから大丈夫。コロナで感染症予防対策をしているから大丈夫。ではなく、しっかりと予防接種を受けてインフルエンザも予防して行きましょう。

介護予防のために みんなで 考えましょう!

## 介護予防・フレイル予防 川柳

コラ

自粛中 なまけた分だけ

筋

カ

フレイルとっぷい 食 過ぎ こもり日々

生きに ノレイル なんて ふ とばせ

コ 昔は闻って 今は言うリレイル足に ありがどう

友さそい

老犬に、スクをしてと

大泉町 八十三歳 ほんどく

全むしり 支柱らかまり スクワット 金寿過ぎ 書 介護が 生き甲斐に

コロナでも 日々生かされて ウォーキング