

受けてみませんか？『脳健康度テスト』

脳健康度テストは、認知症になる前に低下しやすい記憶力、注意力、思考力、言語などの側面から脳の認知機能を測る集団認知検査「ファイブ・コグ検査」と、認知症の予防に役立つ講話を組み合わせた講座です。ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めてみませんか？

※「ファイブ・コグ検査」は認知症かどうかを検査するものではありません。

対象： おおむね65歳以上で認知症と診断されていない市民の方
過去に検査を受けられたことのある方は1年以上間隔を空けてお申し込みください。

持ち物： 眼鏡、補聴器(必要な方)

定員： 各30人(先着順)

参加費： 無料

日程： 2日間で1コース(2日間とも参加できる方)

内容： 1日目 ファイブ・コグ検査
2日目 検査結果の返却と解説、講話



コース	日時	時間	場所	申込開始日
第3回	令和6年9月18日(水)	10:30	コア大空	令和6年8月29日(木)
	令和6年10月16日(水)	~12:00		
第4回	令和6年11月12日(火)	10:30	コア鳥取	令和6年10月31日(木)
	令和6年12月3日(火)	~12:00		
第5回	令和7年1月17日(金)	13:30	釧路市役所 防災庁舎	令和6年11月28日(木)
	令和7年2月7日(金)	~15:00		

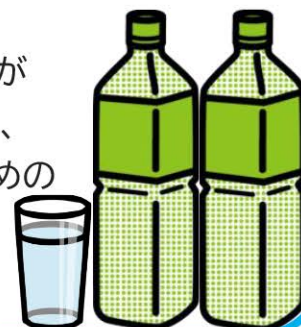
《申込み・問い合わせ先》

釧路市介護高齢課高齢福祉係(釧路市役所防災庁舎3階) TEL (0154)23-5185

熱中症 にご注意を！！

暑い季節がやってきました。

気候変動などから、今後さらに気温が高くなるおそれがあります。気温や湿度が高い日が続くと、体がバテやすく、高齢者の方は食欲や活動量の低下に繋がり、脱水を招きやすいため、熱中症になりやすくなります。暑い時期を乗り切るための**体づくり**を心がけると共に、**日光や暑さの対策(室温の調節等)**、**のどが渴かなくても定期的に水分補給**をして熱中症を予防しましょう。



令和6年度

認知症サポーター養成講座 認知症サポーター・スキルアップ講座

開催いたしました

令和6年5月8日(水)コア鳥取にて令和6年度釧路市認知症サポーター養成講座を開催し、24名の方に受講いただきました。この講座は、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を見守り支えることを目的として、釧路市内で毎年開催されています。今回は改訂されたテキストの内容を確認し、認知症の人との関わりや家族への関わり方、認知症の症状について学びました。受講された皆さんから「認知症について理解できた」「仕事をしていくうえで、役に立つ講座でした」等のご感想をいただきました。



令和6年5月17日(金)コア鳥取にて、認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に認知症サポーター・スキルアップ講座を開催し、10名の方に受講いただきました。医療法人豊慈会 介護老人保健施設 老健くしろ 看護介護部長 荒井由紀様を講師にお招きし、高齢者の健康管理や介護老人保健施設の概要についての講話をお聞きしました。講義では、「手ばかりの栄養法」として、1日に必要な栄養素を手の大きさで表す方法や身体機能向上のための運動方法、熱中症予防対策の講話をお聞きし、老健くしろで実際に行っている口腔体操を受講者全員で行いました。入浴後の保湿について等の活発な質問もあり、笑い声と活気に溢れる講座となりました。

釧路市内であれば他の地域包括支援センターで開催される認知症サポーター養成講座を受講することが可能です。また認知症サポーター・スキルアップ講座は何度でも受講することができます。

詳しくは釧路市公式ホームページまたは、釧路市西部地域包括支援センター(下記参照)までお問合せ下さい。

巡回相談会 のお知らせ



毎日の生活の中で、介護や健康、制度や財産管理など、困り事や悩み事はありませんか？ご希望の方には血压測定、いきいきセルフチェックの他、介護予防教室等のご紹介も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

●日 時： 8月15日(木) 9:00～11:00 ●相談料：無 料

●会 場： イオンモール釧路昭和内郵便局(釧路市昭和中央4丁目18-1)

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止の対応状況により中止となる場合がございます。
お問い合わせは釧路市西部地域包括支援センター(下記参照)までお願いします。

発行元

釧路市西部地域包括支援センター

TEL 0154-55-2666 FAX 0154-55-2600

釧路市昭和190番地4462 seibu-houkatsu@hjpg.jp

