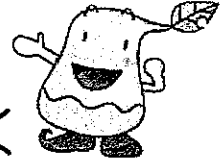


# キャラバンメイト ほのしらん

真庭市認知症キャラバン・メイト連絡協議会  
第4号 令和2年9月発行  
事務局) 真庭市地域包括支援センター



## 勝山支部活動紹介



勝山地域のキャラバン・メイトが開く

認知症

サポーター



キャラバンメイト勝山



勝山地域ではのれんカフェを月1回第2水曜日に開催しています。お茶や、お菓子を食べながらおしゃべりをしています。キャラバンメイトさんの出し物も楽しみの1つです。また、レクレーションや、体操、歌などで楽しみながら過ごしていただいています。

願山亭から勝山保健センター1階機能訓練室に場所を移動しました。

参加料 200 円です

活動を知っていただきぜひご参加いただけると嬉しく思います。(^^)

みなさん楽しく  
歌っています  
♪ ♪ (^^)



お手玉遊びに夢中です



# 認知症と、ともに

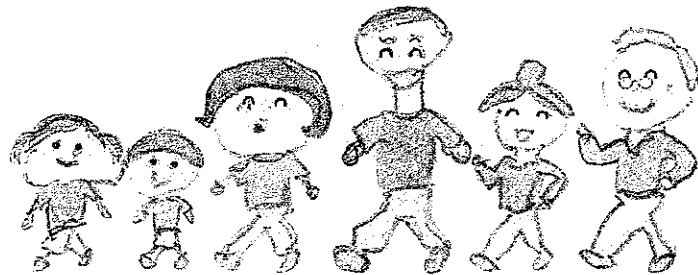
(74歳の女性)



50代から約15年お年寄りの家で家事をするヘルパーをしていて、民生委員を長く務めた自身が認知症になりましたが、かくしだてをせず、ありのままの自分である。買い物に1人で行き、何をかうのかを忘れたら（あいうえお）と順番に単語を思い出していく。

認知症の、どこが悪いのかな、忘れることがあっても別にいいじゃないと前向きに生きています。

## 一生歩ける 骨づくり



貯骨運動してみませんか？

いつまでも自分の脚で歩き、充実した人生を過ごす為には、強い筋肉、骨を維持していくことも大切です。骨粗しょう症のリスクを減らすものに、食事と運動があります。

今回は簡単な運動を紹介します。無理せず続けていきましょう。

- スクワット・・・5～10回を1日2～3セット
- 片脚立位・・・床から5～10cm浮かせる、1分間を1日2～3セット
- かかとおとし・・・かかとを上げてストンと床に落とす10～20回を1日3セット



カルシウム、運動、適度な日光浴で骨粗鬆症を予防しましょう



マイライフノートをご存知ですか？記入してみませんか。身の回りで親しい人が旅立つ、病に見舞われている、人生の「まさかの坂」はいつやってくるもおかしくないことはよく知っています。終活が必要なことも感じています。このノートは、そんな私達のためのものです。真庭圏域ACP検討会制作で14ページの小冊子で無料です。各振興局・包括支援センター等にあります。