

青梅市高次脳機能障害者支援セミナー ある日突然言葉を失って…

当事者、家族、支援者は
どうしたらいい？
ある日突然、病气や事故で脳にダメージを受け、「言葉が出ない、理解できない、書けない、読めない」状況に立たされたとき、誰もが不安や戸惑いを感じると思います。

今回は、病院で失語症の方のリハビリをしている言語聴覚士を講師にお迎えします。

どうぞお気軽にご参加ください。

日時 9月25日(月)
午後1時30分～3時

会場 同サポートセンター
対象 当事者、家族、医療・介護・福祉・行政関係者、関心のある方
内容 失語症とは何か、失語症の長期的・段階的ケアとその実例等、生活や社会参加の困難についてなどの実例

講師 青梅三慶病院言語聴覚士 木村 茂氏
定員 先着70人(予約制)
費用無料

その他 当事者からの体験発表、青梅市障がい者サポートセンター
問い合わせ 同サポートセンター、市障がい者福祉課相談支援係

第7回青梅市障がい者サポートセンター交流祭

青梅市障がい者サポートセンターを利用している方、地域の方、関係のある方等に対し、日頃の取り組みに対する感謝の気持ちを伝えたい、そんな思いで交流祭を開催します。

皆さんのご来場をお待ちしています。

日時 9月3日(日) 午前10時～午後2時

会場 同サポートセンター(大門2-26-1-1)
※小雨決行。荒天による中止の場合延期はしません。
内容 各種模擬店、舞台発表など
入場無料
その他 当日は、同サポートセンター駐車場が会場となるため、駐車できませんので、大門市民センター

駐車場(体育館西側の一部40台分)とJ.A.西東京駐車場をご利用ください。
共催 青梅市障がい者サポートセンター交流祭運営委員会、青梅市協力 青梅市民生児童委員合同協議会、霞台地区自治会連合会
直接会場へ
問い合わせ 同サポートセンター ☎30・0152、☎30・0153

発達障害に関する大人の相談

大人の発達相談に関する相談をお受けしています。

会場 青梅市障がい者サポートセンター(大門2-26-1-1)

対象 発達障害の疑いがある方、発達に偏りがあると思われる成人期の方とその家族

内容 生活、就労等に関する相談

講師 臨床心理士 東原 千春氏
費用無料
申し込み 電話 ☎30・0152 で同サポートセンターへ
問い合わせ 同サポートセンター、市障がい者福祉課

歩き方講座 「ひざ痛? 腰痛? 痛みにサヨナラ」

「ひざの痛みや腰の痛みがあつて思うように歩けない」ということはありませんか。間違つた姿勢でウォーキングをしても痛みの軽減にはつながりません。ふだんの歩いている姿勢を見直し、正しい歩き方や呼吸法を皆さんで学びませんか。

正しい姿勢や呼吸法を身につけて、健康で自分らしい生活を送れるようになります。

養成講座で集中的に学び、その後、生活に運動習慣を身に付け、フォローアップ講座で月1回講師の指導を受け、さらに6月6日から開始している運動機能向上教室に参加している方はご遠慮ください。

※医師から運動制限をうけておらず、原則として、全日程の参加が可能な方に限ります。

講師 いきる姿勢インストラクター 加藤直司氏
定員 先着20人程度(予約制)
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申し込み・問い合わせ 電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

「ひざの痛みや腰の痛みがあつて思うように歩けない」ということはありませんか。間違つた姿勢でウォーキングをしても痛みの軽減にはつながりません。ふだんの歩いている姿勢を見直し、正しい歩き方や呼吸法を皆さんで学びませんか。

正しい姿勢や呼吸法を身につけて、健康で自分らしい生活を送れるようになります。

養成講座で集中的に学び、その後、生活に運動習慣を身に付け、フォローアップ講座で月1回講師の指導を受け、さらに6月6日から開始している運動機能向上教室に参加している方はご遠慮ください。

※医師から運動制限をうけておらず、原則として、全日程の参加が可能な方に限ります。

講師 いきる姿勢インストラクター 加藤直司氏
定員 先着20人程度(予約制)
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申し込み・問い合わせ 電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

青梅市シルバー人材センターの事務所が移転しました

青梅市シルバー人材センターの事務所は千ヶ瀬町に移転し、7月26日から営業しています。

移転先 千ヶ瀬町1-50
〇こんなお仕事をしています
除草、植木の手入れ、ふすま・障子・網戸の張替え、簡単な大工仕事、家事援助、その他軽作業等、ちよつと手がほしいときにお手伝いします。小さなことでもお気軽にご相談ください。

※同人材センターは平成29年4月から「介護予防・生活支援サービス」

新事務所 千ヶ瀬町1-50
旧事務所 千ヶ瀬町1-50

お問い合わせ 同人材センター ☎24・8171、市高齢介護課高齢者支援係



市立総合病院 おうめ健康塾 低栄養改善のための栄養管理

「最近痩せてきた」、「食欲がない」、「体力が落ちてきた」こんな症状のある方は要注意。実は「低栄養」が原因かかもしれません。「この時代に低栄養なんて…」と思われる方も、厚生労働省の調査によると70歳以上の5人に1人が低栄養傾向にあるとされています。

「最近痩せてきた」、「食欲がない」、「体力が落ちてきた」こんな症状のある方は要注意。実は「低栄養」が原因かかもしれません。「この時代に低栄養なんて…」と思われる方も、厚生労働省の調査によると70歳以上の5人に1人が低栄養傾向にあるとされています。

「最近痩せてきた」、「食欲がない」、「体力が落ちてきた」こんな症状のある方は要注意。実は「低栄養」が原因かかもしれません。「この時代に低栄養なんて…」と思われる方も、厚生労働省の調査によると70歳以上の5人に1人が低栄養傾向にあるとされています。

「最近痩せてきた」、「食欲がない」、「体力が落ちてきた」こんな症状のある方は要注意。実は「低栄養」が原因かかもしれません。「この時代に低栄養なんて…」と思われる方も、厚生労働省の調査によると70歳以上の5人に1人が低栄養傾向にあるとされています。

～子どもたちも、立派な認知症サポーター～ 孫世代の認知症サポーター養成講座

市では、認知症に対する正しい知識を持ち、地域において認知症の方や家族の支援をしていただく方(認知症サポーター)を養成する講座を実施しています。

今回は、子ども向けの認知症サポーター養成講座を開催します。子どもと一緒に認知症への理解を深めませんか。同時開催で絵本の読み聞かせも実施します。夏休みの自由研究にいかがですか？

日時 8月22日(火) 午前10時～11時30分
会場 市役所2階201会議室
対象 市内小学生とその保護者、祖父母
※1・2年生は保護者同伴
内容 みんなで学ぼう 認知症お助けキッズ 認知症ってなあに？
講師 高齢介護課包括支援係職員
定員 先着50人(予約制)
※受講された方には認知症サポーターの証「オレンジリング」を交付します。
費用無料
持ち物 筆記用具
申し込み 15日までに電話で高齢介護課包括支援係へ



青梅市医師会健康コラム31 何時間寝ればいいの？

「やっぱり8時間は寝ないとだめですよ」とよく聞かれます。「ナポレオンは3時間です。」と答えたりしますが、何時間寝るべきかの答えはありません。

睡眠時間はその人の持つ生まれた性質と日中の活動量により、人それぞれです。何時が最も眠りやすいか、活動しやすいか、というのは、体の中にある時計(体内時計)である程度決まっています。この時計は時計遺伝子という複数の遺伝子で制御されています。

「夫が8時に寝るから私も8時に寝たいのよ」と言ってもこの患者さんの遺伝子が8時から寝かせてくれるとは限りません。こういう時は、不眠症だから睡眠薬、ではなく、自分が眠くなる時間までだんなさんの邪魔にならない程度ゆったり音楽を聴くなどして過ごすよう勧めたりします。

もう一つの活動量ですが、当然ながら日中、活動して肉体的に疲れていれば眠りもよくなりま

す。退職してやることできない、足腰が痛くて運動できない理由はあると思いますが、自分のできる範囲の運動をしてみませんか。体内時計は光で調節されることが分かっていますので、午前中、日の光を浴びて軽く散歩をするだけで、快適に眠れるかもしれません。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

