

地域包括支援センターだより

「認知症サポーター養成講座」のご案内

久米島町の人口の28%は65歳以上の高齢者で、その内4人に1人は介護保険の認定を受けています。今後も高齢者人口、介護保険の認定率は増加傾向にあり、公的なサービスの充実の他、地域での支え合いが大切になります。

町では、一般の方に広く「認知症」に対する理解を深めることを目的に、右記の日程で「認知症サポーター養成講座」を開催します。関心のある方は、ぜひご参加ください。

認知症サポーターとは？

「なにか」特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。自分自身の問題として認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。



日時 7月26日(木)18:30~

場所 イーフ情報プラザ

対象者 一般住民

申込み 不要

参加費 無料



【問い合わせ】福祉課 ☎985-7124

認知症サポーターに期待されること

- ①認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ②認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ③近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単な事から実践する。
- ④地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
- ⑤まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。



目指せ！健康あいらんど久米島



暑い夏、甘い飲み物にご用心

集団健診が終わり、そろそろ健診結果がお手元に届くころかと思います。

結果はどうでしたか。「体重を落としましょう」「運動をしましょう」「食生活を改善しましょう」「医療機関へ行きましょう」いろいろあったと思います。健康になるため、改善が必要になっているかもしれませんね。

これからの暑い季節、多くの方が陥りやすいのが「清涼飲料水依存」。暑いので、冷たい飲み物が欲しくなりますよね。でも、冷水なら問題ないのですが甘い飲み物は要注意！甘いものは温めると甘みを強く感じます。でも冷やすと甘みを感じにくくなります。つまり、お店の冷蔵庫や自動販売機でキンキンに冷やしても甘みを感じ美味しいと思える

のは、それだけ甘みの成分が入っているからです。

例えば、500mlの清涼飲料水、レモンティーやジュースには、30g~60gの砂糖が入っています。清涼飲料水の中でも炭酸が入っている飲み物は、美味しくするために特に多くの砂糖が入っています。私たちが1日に摂っていい砂糖は10グラムです。それ以上は本来身体が無理をして処理する量になります。無理が続くと、身体は病んでいきます。久米島町は糖尿病の方が多いです。気をつけましょう。



お問合せ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124