

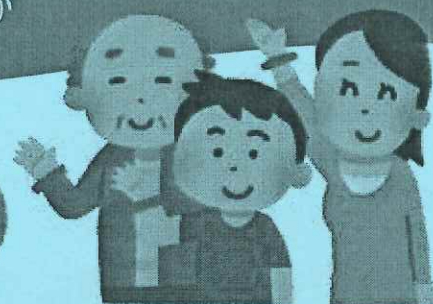


認知症サポーターキャラバン

知って安心!! 認知症を知ろう

認知症を正しく理解し知識を深め、認知症の方・家族が
安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう。

ご参加ください



令和7年

10月13日(祝)

10時00分～11時30分

学園大和分館

1階大会議室

参加費無料

申込制です。下記の連絡先にお電話ください。



申込・お問い合わせ先



奈良市富雄東地域包括支援センター

電話：52-2051 (土日祝を除く 9時から 17時)

住所：奈良市大倭町2-22

FAX：0742-46-2012

講座内容

認知症サポーター養成講座

奈良市富雄東地域包括支援センター

認知症の問題は他人事ではありません。
一緒に認知症や認知症の方への対応方法に
ついて学びませんか？

認知症サポーターとは
認知症について正しく理解し、地域で生活する
様々な場面で、認知症の人及び家族を温かく見
守る応援者です。

認知症の人と家族の会 奈良県支部

家族の介護体験談から、介護をする家族や認
知症の人のことを考えてみよう。
「認知症の人と家族の会」の活動紹介など



専門職が出張します！

地域包括支援センターがあなたの地域に伺います！

無料です！



富雄東地域包括支援センター

出張講座のご案内

1 健康や介護予防の講座

① 転ばぬ先の体操

転倒予防のポイントとイスに座ってできる体操をお伝えします。ストレッチングや筋力トレーニングなどで楽しく身体を動かしましょう。

② お口をもっと健康に！

お口の寝たきり予防や日頃のお手入れ方法をお伝えします。お口の体操で楽しくお口を動かしましょう。

③ 食生活と健康について

あなたの食生活は大丈夫ですか？高齢期の健康的な食生活をアドバイスします。

④ 認知症を予防しましょう！

生活習慣病と認知症の関係や日常生活での注意点などをお伝えします。脳トレ体操など。

⑤ いきいき百歳体操体験会

いきいき百歳体操は、高知市が開発したDVDを観ながら手首や足首に軽いオモリをつけて椅子に座って行う体操です。講師がいなくても簡単にでき、介護予防の効果が実証されています。主に足腰の筋肉を鍛えることができます。

⑥ 元気ならエクササイズ体験会

奈良市では地域で集まって実施できる「元気ならエクササイズ」のDVDをご用意しています。ストレッチング・筋力トレーニング・音楽に合わせた体操等の様々な運動で構成されています。座って行う方法と立って行う方法があるので、ご自分の体力に合わせて運動することができます。

2 介護や福祉の講座

① 地域包括支援センターを知ろう

ホウカツって何？高齢者の応援隊、地域包括支援センターの業務内容を説明します。

② 介護保険制度について

申請手続きやサービスの内容などをお伝えします。

③ 認知症サポーター養成講座

認知症の基本的な知識や認知症の方への対応方法などを学べます。

④ 成年後見制度について

ひとりで決めることが心配な人に、いろいろな契約や手続きをする際にお手伝いする制度です。

⑤ 高齢者虐待防止講座

高齢者虐待ってどんな行為？発見した場合は通報義務があります。

3 その他

① 消費者被害について

奈良県消費生活センター
くらしの安全・安心サポーター

- ・最近の相談事例の紹介
- ・消費者被害にあわないために
- ・クイズ「クーリング・オフ」

など、さまざまな消費生活トラブルについて寸劇やクイズを交えてわかりやすくお話しします。

出前講座の所要時間は1時間～2時間以内です。会場は申込者でご用意ください。

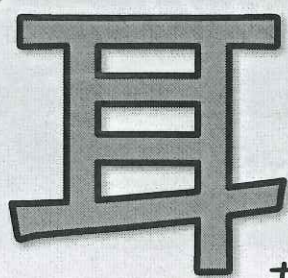
できるだけ多くの団体で開催できるように、一つの団体での開催は原則年1回で考えておりますことをご了承ください。

申込み
問い合わせ

奈良市富雄東地域包括支援センター

奈良市大倭町2-22

TEL:0742-52-2051 (土日祝を除く9時から17時)



が聞こえづらいと 思ったことはありませんか？

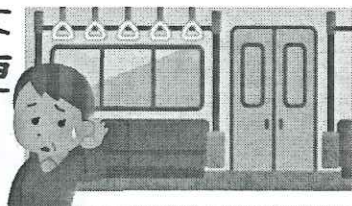
もしかしたら、それは加齢性難聴かもしれません。

加齢による聴力の衰えは40歳代から始まり、
65-74歳では、3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に
悩んでいると言われています。

耳が聞こえにくくなると…

電車のアナウンスや、
インターフォンの音に
気付かなくなる

不便



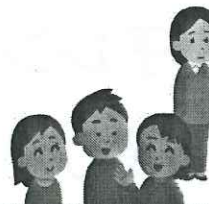
自動車や踏切の音に
気付きにくい
危険を察知する能力の低下

危険



家族や友人との
コミュニケーションが
うまくいかなくなる

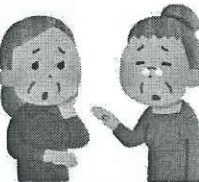
孤独



自分に自信がなくなる

心配

不安



認知症発症の
リスクが高まる

要介護



社会的に孤立し
うつ状態に陥る
可能性がある

鬱

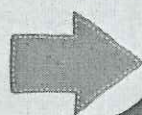


難聴は認知症の大きな危険因子ですが、同時に予防できる最も大きな要因とも言われ、補聴器を付けるなどして、適切に「聞こえ」を維持し、脳を活性化し、人との交流を楽しむことが認知症の予防になります。

ご自身・ご家族のコミュニケーションで、「家族にテレビの音が大きいと言われる」「聞き間違える」「聞き逃す」…そんなことが頻発していたら、聴力の低下が起こっているかもしれません。

聞こえにくさを感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。治療で聴力が改善する場合があります。加齢による難聴は、補聴器で聴力を補い、自分に合ったよりよい聞こえのために聴覚トレーニングをしていくことが大切です！

裏面で「聞こえ」をチェックしましょう！

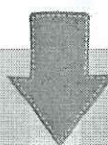


「聞こえ」のセルフチェック



あなたはいくつ当てはまりますか？

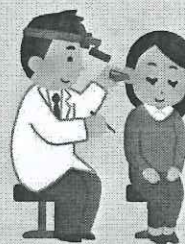
- ☐ 会話をしている時に聞き返す
- ☐ 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある
- ☐ 聞き間違いが多い
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない
- ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- ☐ 耳鳴りがある



1～2個 生活で困っていることがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

3～4個 耳鼻咽喉科を受診しましょう。

5個以上 早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。



引用：一般社団法人 日本補聴器販売店協会ホームページ

加齢に伴う難聴は老化現象の一つなので、誰にでも起こりうることです。
しかし、進行を遅らせるという意味での予防は十分に可能です。

大音量でテレビを観たり、音楽を聴かない、静かな場所で耳を休ませる時間をつくるなどの耳にやさしい生活を心がけましょう。

老化を遅らせるために、「栄養バランスのとれた食事」、「適度な運動」、「禁煙」、「十分な睡眠」などで生活習慣を見直してみましょう。

聞こえづらいと思ったら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう！

お問合せ先

奈良市富雄東地域包括支援センター

☎0742-52-2051