

地域包括支援センターだより 8月号

R3.8.1 第146号

毎日暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。今月は「考えてみようこれからのこと」についてお伝えしたいと思います。

知っていますか？ 伝えていますか？

生活や介護のことお互いに話し合っていますか？

自分や家族、介護はいつ必要になるかわかりません。介護が必要になった時など万が一の時は親はどうしたいのか知っていますか？ どうしたいと思っているのかお子さんに伝えていますか？ お互いの気持ちや生活を知ることが、いざという時のこころの備えにもなります。

✿✿✿ まずは体調や生活の変化がないかしっかり確認しましょう ✿✿✿

食事はきちんと3食とれていますか？



毎日3度の食事を用意し、片付けることは負担が大きかったり、面倒に感じてしまうこともあります。しっかりとした量をとれていない、好きなもの簡単なものばかりで栄養が偏っていることがあると栄養失調や高血圧、糖尿病などの健康リスクが高まります。

飲み込みが悪い、むせる、入れ歯が合わないなどお口が不健康になっていませんか？

喉も筋力です。足腰の筋力が低下すると同様に、喉の筋力も低下すると飲み込みが悪くなり「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあります。入れ歯が合わずに使用できていないと更にその危険は高まります。



家の中の掃除はできていますか？

足腰が痛くて片付けが大変になってきた、片付けようとしてもすぐに別のことに気がいってしまい片付けられないなど以前と変わった様子はありませんか。



郵便物はたまっていますか？

たくさんくる郵便物が開封されないまま放置していることはありませんか。たまり過ぎると大事な郵便物を見落とすしてしまうこともあります。

定期的を確認し、整理するようにしましょう。

持病の状態はどうか？



今、体の状態はどうか、悪化していないか、主治医から気をつけるように言われていることは何かきちんと確認しておきましょう。また陰部からの出血や下血はないかも確認しましょう。女性は子宮の病気、男性は泌尿器の病気になりやすい年代です。「痔だから平気」と言っている、そうでないこともあります。年に1度は健康診断を受け健康状態のチェックをしましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？



薬の飲み忘れは病気の引き金になります。処方された日から計算し大幅に残っていないか確認しましょう。上手に飲めない場合は「お薬カレンダー」や、お薬を一つの袋にまとめる「一包化」などの方法もありますので、主治医に相談しましょう。

冷蔵庫に消費期限切れの食品がたまっていませんか？



「もったいない」という気持ちもあると思いますが、生鮮食品などは食中毒の危険もあります。認知機能が低下すると「同じ食品がいくつも入っている・・・」なんてことも。冷蔵庫の中身は定期的にチェックしましょう。

近所づきあい、趣味の活動はできていますか？



今まではできていたけれど、最近外出したり人と話すことがおっくうになったということはありませんか？ こうした背景にはうつ病や認知症がひそんでいることもあります。また離れて住んでいるご家族にとっては近所の方や友人は心強い味方です。日頃交流している人や場所は伝えあっておきましょう。

✿✿✿ あいべつつながり手帳を活用してください ✿✿✿

あいべつ つながり手帳



氏名

愛別町

愛別町地域包括支援センターでは75歳以上の方を対象に『あいべつつながり手帳』を配布しています。この手帳は、入院する時や介護が必要になった時に必要な連絡・連携をスムーズにするためのものです。手帳にはかかりつけの医療機関やお薬、友人や知人のこと、日頃参加しているところ、周囲の人に伝えておきたいこと、最後の時の過ごし方などを記載する欄を設けています。自分の日頃の生活を知ってもらうためや、介護が必要になったときどうしたいのか家族や大切な人に自分の思いを伝えるきっかけにしていただければと思います。



☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております

楽しく脳トレ部におじゃましました！！

7月2日より脳の健康教室『楽しく脳トレ部』が始まりました。簡単な読み書き計算は脳の血流をアップし、認知症の予防になると言われています。暑いなか21名のみなさんが脳トレに励んでいました。その中のお二人をご紹介します。

脳トレ部11年目

豊里 山中 節子 さん



楽しく脳トレ部1期生♪

楽しく脳トレ部の初回から自分のためと思い、続けて参加しています。毎週ここでみなさんにパワーをもらっています！毎週楽しみです。

脳トレ部3年目

本町 大山 昌子 さん



1人で家でぼーっとしているより、ここに来てみなさんとお話するだけでも楽しいです。

100個の数字盤を何秒でできるか挑戦中！

☆みなさんと一緒に脳トレにチャレンジしませんか？☆

あと数名の空きがあります。希望される方はお早めに！！

役場 介護保険係 6-5111 (内線 144)
地域包括支援センター 6-4771

ふまねっと体験会のお知らせ

『ふまねっと』はゆっくりとあみを踏まないように歩く運動です。認知症予防、転倒予防の効果があります。ぜひ一度体験してみませんか？

日時：8月25日(水) 14時～15時30分

会場：蔵ら

参加申込：8月24日(火)まで

地域包括支援センター 電話 6-4771

どなたでもお気軽にご参加ください



☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「チャレンジ小学4年生！」です。

小学校は夏休み。お孫さんの宿題にチャレンジしてみませんか？

【算数】りくさんの学校で、7月に落し物を落とした人について調べました。

落し物の種類と場所(7月)

(人)

種類	場所	教室	廊下	校庭	プール	合計
えんぴつ		5	1	0	0	6
ハンカチ		3	6	2	2	13
ぼうし		2	【あ】	3	0	6
ヘアゴム		2	3	2	4	11
合計		12	11	【い】	6	【う】

- ① 【あ】、【い】、【う】にあてはまる数を書きましょう。
【あ】() 【い】() 【う】()
- ② ぼうしを校庭で落とした人は、何人ですか。()
- ③ 落し物がいちばん多い場所は、どこですか。()
- ④ プールでいちばん多い落し物は何ですか。()
- ⑤ どこでどんなものを落とした人がいちばん多いですか。
()で()を落とした人

【介護予防チャレンジルーム 7月号の答え】

- ①あざらし・きりん ②おくら・とうもろこし ③せんぷうき・ぱそこん ④まんごー・りんご
⑤おおさか・おきなわ ⑥けしごむ・ぼーるぺん ⑦たつきゅう・やきゅう ⑧むらさき・みどり
⑨きやべつ・かりふらわー ⑩かんがるー・こあら

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771 (直通)