

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第6号—
令和2年3月発行

介護予防教室を開催しました！！

令和1年10月22日

青葉台公民館にて、井野辺病院の管理栄養士、河津美紀様を講師にお招きし、「栄養について」講話をしていただきました。

毎食のバランスチェックのポイントなど伝えてくださり、すぐにでも取り入れるとができるよう、栄養についてたくさん学ぶことができました！

講話の後は、健康推進委員の皆さんと参加者全員で健康音頭を行いました。



教室開催にあたり、地域の方々に本当にたくさんの協力を頂き、心から感謝するとともに、地域の皆様の心強さ、温かさをたくさん感じる事ができました。教室開催にあたり、協力して頂いた皆様、お忙しい中参加して頂いた皆様、ありがとうございました！！

令和11月14日

高尾台公民館にて、永富脳神経外科病院より永富劇団の方々を

お招きし、脳卒中教室を開催しました。劇団の方々の名演技もあり、症状や対応について楽しく学ぶことができました。毎日の食事などの介護予防がいかに大切な、参加者の皆さんと改めて学ぶことができました😊



大分西地区にお住まいの皆さんが、いつまでもこの住み慣れた地域で、自分らしく元気に過ごせるよう、随時介護予防教室を開催しています。

運動、栄養、口腔、認知症予防など…こんな話聞きたい！皆で運動する場が欲しい！など、受講希望の方がいましたら、是非お気軽に包括までご相談ください😊

東八幡老人クラブにて出前講座を開催しました😊

令和2年2月15日に

消費生活センターライフパルの消費生活相談員の川村明美氏に講座をしていただきました。



内容は「**新手の悪質商法・詐欺が高齢者をわらっています！**」でお話をしていただきました。実際に被害にあわれた方のお話をしてくださるので、注意するヒントを教えてくださいと参考になりました。参加された方からの質問もたくさん出て、皆さん熱心に聞き入っていました。

皆さん誰もが思うことは、「**私は大丈夫、私はかからない**」が危ないと言われていました。

かなり高額なお金をだまし取られたニュースを聞きます。

皆さんお金を引き

出す前に、迷わずに身近な人に身近な人に確認してください。大事なお金です👛。

簡単に他人に渡さないで…😞



令和1年11月15日にテイケアおおつかの理学療法士の方を招いて転倒予防教室を開催しました。

高齢になるとどうしても下肢筋力の低下に伴い少しの段差でも転倒したり、つまずいたりして骨折をしてしまいます。そこで自宅でもできる体操を教えてくださいました。

皆さん楽しみながら、笑いのある和気あいあいとした時間を過ごしました。



♪とても参考になる体操です。♪

テイケアおおつかの理学療法士の方がいつでもどこでも教室を開きますので声をかけてくださいとお話していました。

😊健康で元気であるためには、まずは筋力を低下させないことも必要です。楽しい体操を続けて健康に過ごしましょう😊



【お問い合わせ先】

大分西地域包括支援センター 097-576-8282

感染症予防対策について



現在、新型コロナウイルスを含む感染症の拡大が心配されており、感染症対策をしっかりと行うことが重要です。ウイルスにかからない・うつさないために、しっかりと感染症予防に取り組みましょう。

- ①手洗いうがいをしっかりと行う。
- ②必ず、マスクを着用する。
- ③手指消毒を活用する。
- ④栄養をしっかりと摂取し、十分に休息をとる。
- ⑤定期的に換気を行う。
- ⑥不要不急の外出を控え、人込みを避ける。
- ⑦適度な運動を行う。

！ 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方



②咳エチケット 3つの咳エチケット



厚生労働省HPより引用 R2年3月末時点

大分市パワーアップ教室のご案内

一身につく運動習慣!! 自信がつく3か月!!

つまづきやすい、階段がづらいなど日常生活に支障が出てきた人に対し、運動・栄養・口腔の専門職が短時間で元気になるよう支援する教室です。

あなたにあった目標・運動のメニューを専門職が一緒に考え、自宅での運動習慣等の定着をサポートします。

- ◆実施期間 3か月間(週1回 2時間程度)
- ◆内容 専門職等による体操や講話
- ◆対象
 - ・要支援1・2の人
 - ・基本チェックリストに該当する人(要介護の人は利用できません)
- ◆場所 ホルトホール
- ◆費用 500円/月

参加者の感想

- ・習った体操を自宅で続けていくと、膝の痛みが軽くなりました。
- ・毎日体操していくと、家の階段を手すりを持たずに登れるようになっていました。
- ・ノートをつけて、目標をもって運動ができるようになりました。
- ・外出が減ってしまいましたが、孫とデパートに買い物に出かけられるようになりました。



包括センターにて、受け付けております。お気軽に、お問い合わせください。

大分西中学校圏域の高齢者総合相談窓口

大分西地域包括支援センター

〒870-0871
大分市東八幡4丁目6組バ-サイト 91 101号

TEL 576-8282

【営業時間】月曜日～金曜日▶午前8時00分～午後5時30分
土曜日▶午前8時00分～午後5時

