

地域の皆様には、いつも大変お世話になっています。碩田地域包括支援センターです。6月になりました。新型コロナウイルス感染症の対策から、5月中は来所での相談をお断りしていましたが、今からは通常通りの対応をさせていただきます。これからも皆さんが地域で健康に過ごしていけるよう、皆さんの力になればと思います。ご協力のほど、よろしくお願い致します。

- ・食事の準備をするのが大変になってきた。お弁当とかとれないのかしら。
- ・買い物に行くのがきつくなったので運動して体力をつけたい。

などなど、こんな方がいらっしゃいましたら、是非ご相談ください。

碩田地域包括支援センター TEL 097-560-0437

民生委員さんより。

中島校区民生委員児童委員
佐知 真由美

皆さまこんにちは、皆様がお住いの地域には民生委員児童委員(以下より民生児童委員という)がいるのをご存知ですか？
民生児童委員は厚生労働大臣より委嘱された非常勤の地方公務員であり、地域福祉の担い手です。
地域住民の身近な相談相手として、ひとり暮らしの高齢者・高齢者世帯また障がい者世帯や子育て世帯と、支援を必要とする住民を「行政」や「専門機関」へつなぐパイプ役として活動し法律による守秘義務を持った信頼のできる相手です。

令和2年の年明けとともに、新型コロナウイルス感染症が広がり、猛威を振るっています。日本中が未知の病への不安や孤独を抱え、それを利用した詐欺に不安をいただいています。

私たちはこのような状況下、皆さんと笑顔で会話ができる日を楽しみに、支えあい共に生きるまちづくりに取り組んでいきたいと思っています。

今後とも皆さま方のご理解・ご協力をお願いいたします。

身体を動かそう！ パワーアップ教室

皆さん、こんにちは。長い自粛期間での生活、お疲れ様でした。

最近、動いていなかったから、足取りが重たい、ちょっとした段差につまづく、訳もなく疲れた気がする。転ばないか心配。
こんな風に思っらっしゃる方、いませんか？

皆さんは、大分市の主催する、パワーアップ教室というものをご存知でしょうか？
3か月に期間を定め、週に1回の運動をし、口腔、栄養などの講習を受ける事で、元気を取り戻し、またその元気をご自宅で自分で保つ習慣を身に付けようという教室です。
また、希望されれば、リハビリの専門知識を持った職員の方が、月に1回ご自宅を訪問し、買い物や家の中の動作、屋外の歩行などその方その方の生活に沿った指導を行ってくれます。
料金は月に500円程度となっています。

でも、自分はまだ元気だし、まだまだ介護保険は受けられない。
そう思う方、いらっしゃいませんか？

パワーアップ教室は、我々、包括支援センターの実施している基本チェックリストというものの項目に一定の該当があれば、利用や手続きが行えます。

最近元気がなくなってきたなー。 そういえば外に出る事が減ってきたなー。
長歩き出来ないなー。
人と話す事が減ったなー。

こんな方がいらっしゃいましたら、まずはお気軽に包括支援センターにご相談下さい。

皆様のご相談をお待ちしております！

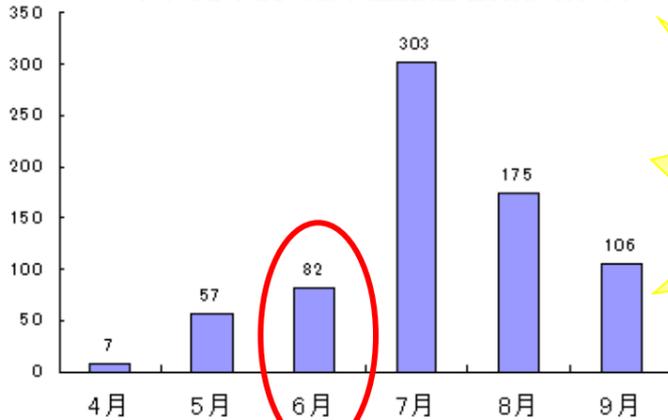


夏本番へむけて... 熱中症に供えましょう！



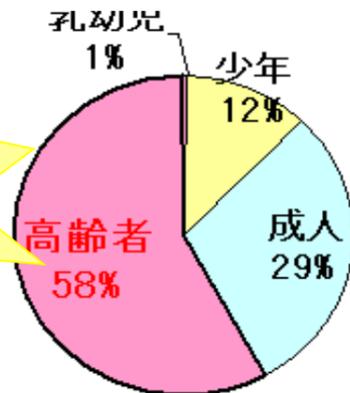
皆さん、「熱中症」への準備はできていますか？
熱中症は、真夏炎天下のイメージがありますが、
実は、毎年6月頃から熱中症にかかる方が増えてきます。
今年は、新型コロナウイルス感染症対策で、マスクを着けたり、自宅にいる機会も増えて
います。昨年までの対策に加えて、より注意が必要です。

令和元年度 熱中症搬送者数(大分県)



〈参考資料〉大分県ホームページ「熱中症(疑い含む)による救急搬

大分県内で救急車で運ばれた熱中症患者の半分以上が
高齢の方でした！



【こんな症状は熱中症を疑おう】

- ・ひどい喉の乾き ・めまい ・失神
- ・大量の発汗 ・筋肉痛 ・頭痛
- ・不快感 ・吐き気 ・嘔吐 ・だるい
- ・虚脱感(力が入らない) ・けいれん
- ・手足が動かさにくい ・体温が高い

【こんな日は熱中症に注意！】

- ・気温が高い
- ・風が弱い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった

【こんな人は特に注意！】

- ・高齢者・幼児
- ・持病のある人
- ・体調の悪い人
- ・肥満の人
- ・暑さになれていない人

熱中症予防チェックリスト

- こまめに水分補給
 - ・のどが渇く前に飲み物を飲む
 - ・1日1.2L(1日にコップ8杯程度)
- 適宜マスクをはずす
 - ・気温・湿度が高い日のマスクは注意
 - ・屋外で2m以上人と離れることができる場合はマスクは外す
 - ・マスクをする時は、負荷のかかる作業や運動を避けて、適宜休憩する
- 暑さを避ける
 - ・エアコン使用
 - ・部屋の湿度・温度を測る(目安:室温28度)
 - ・換気扇を回したり窓を開ける
 - ・暑い日や時間は無理しない
 - ・涼しい服装にする
 - ・外出時は日傘や帽子を使う
- 日頃からの健康管理
 - ・体温測定・健康チェック
 - ・体調が悪い時は、無理せず休養する
- 暑さに供えた体づくり
 - ・暑くなり始める時期から適度に運動
- 緊急時の連絡先を確認

〈参考資料〉
 ・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」
 ・環境省「熱中症～思い当たることはありませんか?～」
 ・環境省「熱中症～ご存じですか? 予防・対処法～」

事業所紹介のコーナー

ここでは、碩田の地域にある、色々なサービスを毎回ご紹介していきます。

『デイケア中島 プログラム内容』

医療法人 進修会
デイケア中島
ケアガーデンおおつか1階

人浴なしの半日リハビリ集中型！
もちろん運動だけではなく、『一日一笑』をモットーに
交流時間や季節行事も通じて楽しく過ごしていただけます！
みなさん色々な目標を持って通われています♪

例えば...

- ・まずは外出のきっかけに ・もう転倒したくない
- ・自宅での運動習慣を身につけたい
- ・またフィットネスクラブに通えるようになりたい
- ・物忘れが心配 ・家のお風呂にゆっくり浸かりたい
- ・自分でごはんを作りたい
- ・一人で買い物に行きたい
- ・家族で小旅行に出かけたい
- ・趣味活動を再開したい
- ・いつまでも家で暮らせるように

ケアガーデンおおつかは大分市の中心部、
緑豊かな「城址公園」のすぐ側の交通の便の良い
「都市型介護施設」です。建物1階の開放的な
全面ガラス張りのリハビリフロアが「デイケア中島」です。

● 2,3階『ショートステイ』『老健』

● 屋上歩行スペース

全身の機械トレーニング♪

有酸素運動♪

目標に合わせた個別のプログラムをご用意します!!

痛みの緩和とリラクゼーション効果もある物理療法♪

心身リフレッシュ！屋外での機能訓練♪

大久保 所長

Q.何時から何時までやってますか？
 午前の部 8:50～12:00 午後の部 13:20～16:30 のどちらか選べます。
 送迎も行っています。時間については、実際にフロアで過ごしていただく時間になります。

Q.見学に行くにはどうしたらいいですか？
 担当の地域包括支援センター、居宅介護支援事業所にご相談いただくか、直接事業所にご連絡下さい。また、随時、無料体験を受け付けていますので、お気軽にお試し下さい。体験時は、送迎、おやつ付きです。

Q.どのような事をやるのですか？
 筋力トレーニングか、体力づくり、痛みの緩和やリラクゼーション効果もある物理療法など様々なプログラムをご用意しています。もちろん運動だけではなく季節行事や、他の方との交流時間など、盛りだくさんです。

Q.食事やお風呂はありますか？
 午前の部は昼食、午後の部はおやつをご提供致しています。食事を希望されない場合はリハビリメニューを追加して頂くことも可能です。入浴サービスはありません。

Q.最後にアピールポイントをお願いします。
 短時間の2部制ですので、プライベートの時間も大切にしながら、それぞれの生活リズムに合わせたご利用が可能です。元氣いっぱい笑顔いっぱいのスタッフが、皆様をお待ちしています！広々とした空間の中で楽しく有意義な時間を過ごしましょう！

Q&A