

# 明野地域包括便り

令和8年  
冬号

2026年1月1日  
発行 明野地域包括支援センター

## 新年あけましておめでとうございます。

本年も、皆さまが安心して暮らせる地域づくりのため、身近な相談窓口として努めてまいります。

健康や暮らしの中で気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

明野地域包括支援センター

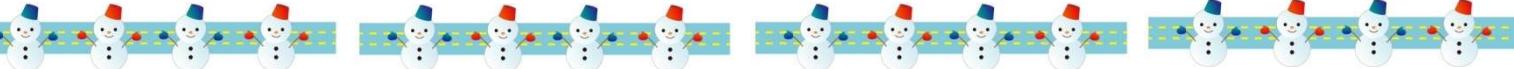
職員一同



## 出張 介護予防教室



地区の公民館やイベントにて介護予防の講話や体操、体力測定などを行ないました。



## 「もしもカード」をご活用ください

### もしもカードを持ち歩きましょう！

高齢者が「もしも」に備えて、自分のことや  
日々をよくかる人を相手に伝えることができます。  
協力して地域資源を守るために  
大分市と大分市連合医師会が作成しました。  
ぜひ持ください。

【もしもカード】を持ち歩くと安心です

【新規】  
高齢者の方へ、自分のことや  
日々をよくかる人を相手に伝え  
ます。医療機関（地方・郵便局）や  
生活の状況分かり、スムーズな急救搬送、  
治療になります。

【提出】  
高齢者の方へ、医療機関へ運んでもらいたい  
場合は、記入欄へ  
すぐ提出ができます。

1年に1回は、情報を見直しましょう！

もしもカード	本人名 / 介助者名の欄
記入欄	年 / 月 / 日
高齢者名	年 / 月 / 日
生年月日	年 / 月 / 日
性別	性別
既往歴	既往歴
アレルギー	アレルギー
既往歴	既往歴
アレルギー	アレルギー

一冊に記入してほしい人は、\_\_\_\_\_です。

高齢者の方へ、医療機関へ運んでもらいたい場合は、記入欄へすぐ提出ができます。

1年に1回は、情報を見直しましょう！

もしもカード

記入欄

年 / 月 / 日

高齢者名

年 / 月 / 日

性別

性別

既往歴

既往歴

アレルギー

アレルギー

既往歴

既往歴

アレルギー

# 冬こそ脱水にご注意！



一般的に、脱水症状は暑い夏に起きやすいイメージがありますが、冬は空気が乾燥しているうえ、暖房器具の使用で室内がより乾燥しやすくなっています。

成人男性の体内水分量は約60%、高齢者は50～55%と言われています。高齢になると喉の渇きを感じにくくなることや、運動して汗をかかないことで水分補給の機会が減り脱水傾向になることがあります。

口腔の乾燥は感染症のリスクも高まります。寒い冬にも脱水予防しましょう。



## 簡単な脱水予防

### ①こまめな水分補給

- ・起床後、就寝前、入浴の前後はコップ一杯

- ・食事でも汁物や水分の多い果物を取るようにする

### ②室内湿度を保つ

- ・最適湿度は40～60%。  
加湿器の使用、濡れたタオルを干すなどで対策を



## 移動支援サービス実証実験 のってみました

11/25～12/19移動支援サービス実証実験が行なわれました。

私たちものってみました♪

途中経過では、明野南エリアは、1日平均20人前後。明野北エリアは、1日平均35人前後の方が利用されていたとのことです。明野北エリアでは、高城駅方面への利用者が多いとの話でした。

運行期間中、あけのアクロスで乗り降りされている様子を見かけました。



③迫公園に到着しました。



②マイクロバスが到着したら手を挙げて「乗ります」と合図します。

