

# 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い致します。

明野地域包括支援センター

職員一同



あけのアクロスタウン 一番街 1階



## 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！**

**もしもカードとは？**

高齢者が「もしも」に備えて、自分や自分のことをよく知る人を相手に伝えることができるカードとして、大分市と大分市連合医師会が作成しました。ご自身の氏名、生年月日、住所、緊急時の連絡先、かかりつけ医療機関やケアマネジャー情報を書いておくことができます。大分市内の医療機関、大分市役所長寿福祉課、包括センターで配布しています。

**「もしもカード」を持ち歩くと安心です**

**日頃**  
「もしも」に備えて、自分のことをよく知る人の連絡先を記入し、利用や緊急時など、いつでも持ち歩くものと一緒に保管します。

**外出先や急病時など**  
スムーズな医療搬送・処置につなげられます。

**急に迷ったり、名前や連絡先が覚えられない時**  
家族などへすぐ連絡ができます。

**1年に1回は、情報を更新しましょう！**

**もしもカード** 大分市 大分市連合医師会 作成

記入日： 年 月 日

氏名： 氏名

生年月日： 年 月 日

住所： 住所

緊急時の連絡先： 緊急時の連絡先

かかりつけ医療機関： かかりつけ医療機関

ケアマネジャー： ケアマネジャー

高齢者等が緊急時「もしも」に備えて、自分や自分のことをよく知る人を相手に伝えることができるカードとして、大分市と大分市連合医師会が作成しました。ご自身の氏名、生年月日、住所、緊急時の連絡先、かかりつけ医療機関やケアマネジャー情報を書いておくことができます。大分市内の医療機関、大分市役所長寿福祉課、包括センターで配布しています。

切り取り、折りたたむと  
財布のカード入れに  
入る大きさになります



明野地域包括支援センター 連絡先：097-529-5705

窓口開設：月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始は休み）



# 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なる

### 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。



①アクロスに設置されたタブレットで乗車時刻、出発地と到着地、乗車人数を選びます。

