

坂ノ市地域包括支援センターだより

令和4年 春号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

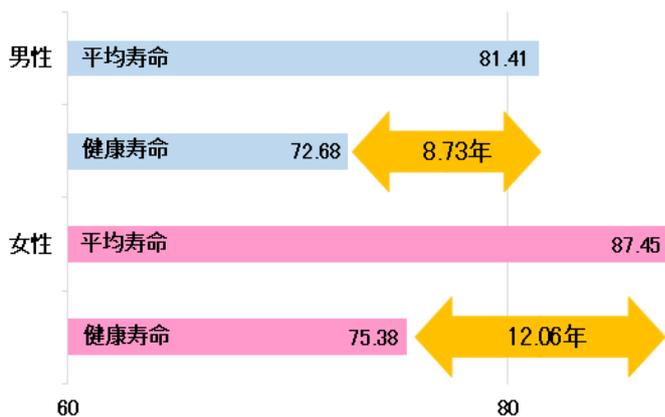


こんにちは！ 坂ノ市地域包括支援センターです。
新しい年度に変わり、過ごしやすい暖かい季節になりましたね♪
しかし、新型コロナウイルス感染症は油断のならない状況が続いています。
まだまだ先の見通しが難しい状況ですが、
坂ノ市地域包括支援センターは、今年度も地域の皆さまのお役に立てるよう
職員一同頑張ります。

大分県が健康寿命 日本一になりました！！



新型コロナウイルス感染症が世の中に広がり、丸2年。コロナ禍になり、今まで以上に健康や運動に気を遣うようになりました。そんな中、令和3年12月、3年毎に発表される健康寿命の最新結果で、**大分県の男性が1位(73.72歳)、女性が4位(76.60歳)**となりました。前回の結果(男性36位、女性12位)から、大きく順位を上げ、見事な結果となりました。

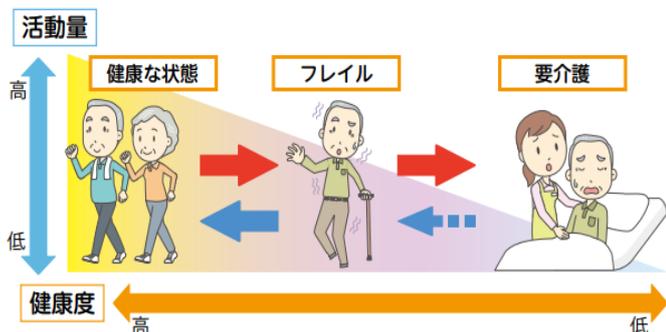


厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(令和3年12月)より

大分市がフレイル予防手帳を作成しました。包括センターで配布を始めています。

?フレイルとは?

健康と要介護の中間の状態。生活習慣病の重症化や筋力低下、老化による衰えがフレイルを進行させる主な要因とされています。



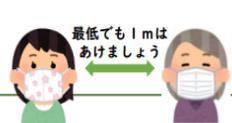
自分の状態を知るためのチェックリストや運動、栄養のこと、口腔体操などフレイル予防のポイントをイラストを使って、分かりやすく紹介されています。趣味や楽しみなども踏まえたプランの作成や日々の活動も記録できるようになっています。ぜひご活用ください♪

◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆

活動するときに気を付けていただきたいこと10箇条

感染対策を徹底し、
コロナに負けずに
活動を続けて
いきましょ！



<p>①健康チェック</p> <p>外出前に体温を測り、 発熱または風邪の 症状があるときは 休みましょ</p> 	<p>②こまめに手洗い</p> <p>水と石けんで 30秒ほどかけて 洗いましょ</p> <p><small>手指消毒をするときは 消毒液をたっぷり使う ことが有効です</small></p> 	<p>③マスク着用</p> <p>症状がなくても必ず 着けましょ</p> <p><small>一日ごとに 取り替えてね</small></p> <p><small>鼻からあごまでしっかり 覆い、隙間ができないように 着けましょ</small></p> 	<p>④密集を避ける</p> <p>会場の収容人数の 半分の人数で集まり ましょ</p> <p><small>送迎車に乗るときも 定員の半分にしましょ</small></p> 	<p>⑤密接を避ける</p> <p>人との間隔は できるだけ2m あけましょ</p> <p><small>最低でも1mは あけましょ</small></p> 
<p>⑥密閉を避ける</p> <p>1時間に2回程度、 窓やドアを開けて 風通しをよくしま しょ</p> <p><small>送迎車に乗るときも 窓を開けましょ</small></p> 	<p>⑦飛沫を避ける</p> <p>向かい合っでの 会話や食事は 避けましょ</p> <p><small>間隔をあけて 横並びで</small></p> 	<p>⑧接触を避ける</p> <p>イスや机など共有す るものは、こまめに 消毒しましょ</p> <p>飲み物などは 個々に分けましょ</p> 	<p>⑨参加者の把握</p> <p>その日の参加者を 記録しましょ</p> 	<p>⑩持ち帰らない</p> <p>帰宅後はすぐに 着替え、手や顔を 洗いましょ</p> 

 日差しの強い日も増えています！「まだ大丈夫」と油断をせずに気を付けましょ 

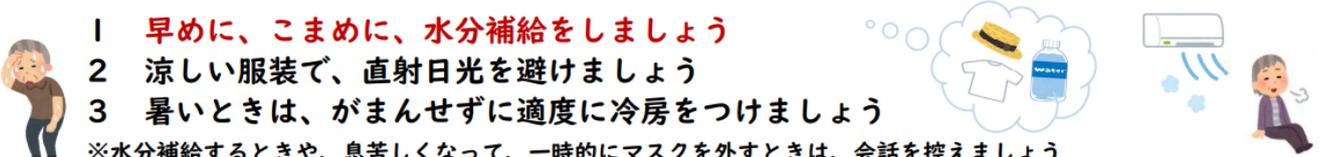
熱中症を予防しましょ

 1 早めに、こまめに、水分補給をしましょ

2 涼しい服装で、直射日光を避けましょ

3 暑いときは、がまんせずに適度に冷房をつけましょ

※水分補給するときや、息苦しくなると、一時的にマスクを外すときは、会話を控えましょ



大分県福祉保健部高齢者福祉課 R3.6 改

まだまだ続くコロナ禍で、フレイル予防・健康維持の身体作りのために！！

<p>大分市パワーアップ教室</p> <p>○65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方や介護保険で要支援1・2の認定を受けている方。</p> <p>○毎週木曜日 午前中 (原則3ヶ月間のみ) 佐賀関公民館(送迎あり)</p> <p>○料金：500円/月</p>	<p>丹生元気クラブ</p> <p>大分市民健康づくり運動指導者の運動教室。ストレッチや脳トレ等、緩やかな運動を行います。</p> <p>丹生校区公民館にて、 第1・第3木曜日(13時30分~15時)実施中です。</p>	<p>坂ノ市元気クラブ</p> <p>理学療法士や健康運動指導士が指導します。楽しみながらできる軽めの運動です。</p> <p>坂ノ市公民館にて、 6月29日(10時~12時)に実施予定です。</p>	<p>小佐井元気クラブ</p> <p>理学療法士が筋力や体力をつけるための運動を指導します。</p> <p>小佐井校区公民館にて、9月・3月に実施予定です。 (日程調整中)</p>
---	---	---	---

大分市パワーアップ教室へのお申込みや各元気クラブにご興味のある方は
坂ノ市地域包括支援センターまでご連絡下さい(☎：592-6686)