



南大分ほうかつたより

令和8年冬号 (vol.12)



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、地域の皆さまより多くのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

皆さまのお力添えがあってこそ、私たちの活動が支えられていると日々感じております。

本年も、皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、職員一同、より一層努力してまいります。健康・介護・福祉のご相談など、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。

寒さの厳しい時期ではございますが、どうぞご自愛いただき、明るく元気に新年をお過ごしください。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

❄️寒さに負けない、体調管理のポイント❄️

寒さが厳しい冬は、体調を崩しやすい季節です。特に高齢の方は体温調節機能が低下しやすく、注意が必要です。毎日を元気に過ごすために、以下のポイントをぜひ参考にしてください。

・🚿ヒートショックに注意！

入浴前後の温度差に気をつけましょう。

急激な温度変化により血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞などを引き起こす「ヒートショック」は、高齢者の方に多く見られます。

▶ 対策ポイント

脱衣所や浴室を事前に暖めておく（暖房器具の使用や浴室暖房の使用、壁や床にかけ湯をする）。

食後すぐや飲酒、服薬後(精神安定剤、睡眠薬等)の入浴は避ける。

お湯の温度は41℃以下にし、湯船につかる時間を10分以内にする。

浴槽から急に立ち上がらない。手摺がある時は手すりを持つ。

・🍲冬のおすすめ食材

体を内側から温める「旬の食材」で元気に！

▶ おすすめ食材

ねぎ・しょうが：体を温める代表的な食材。風邪予防にも◎

大根：消化を助ける酵素が豊富。胃腸にやさしい冬の万能野菜。

かぼちゃ・にんじん：ビタミン豊富で免疫力アップ。

白菜・きのこ・豆腐：白菜、きのこは食物繊維も豊富で腸活にも◎。豆腐はタンパク質が豊富で消化にも良いです。鍋物で手軽に摂取しやすいのもポイントです。



～介護予防教室の実施状況～

昨年も南大分地区・豊府地区の2地区にて、介護予防教室を実施しました。
毎年2地区にて地域住民を対象とし、フレイル予防や栄養改善、運動希望向上に関する内容について講話や実際に運動を行い、実施をしています。

昨年の開催では、南大分地区では18名、豊府地区では20名、計38名の方に、
ご参加いただきました🌟

※感染症蔓延の時期には定期的に換気を行い、感染予防にも努め実施しております。
教室で習ったことを自宅でも実践し、フレイルを予防しましょう！

①南大分地区：南大分公民館にて（10月23日）

「在宅リハセンターかく」の作業療法士の方を講師として招き、

①フレイル予防に関すること、②運動機能向上に関することについての講話
と運動について行っていただきました。



②豊府地区：羽屋公民館にて（11月13日）

KARADA LABO FIZIOの作業療法士の方を講師として招き、

①フレイル予防に関すること、②運動機能向上に関すること、③栄養改善に関する
ことについての講話と運動について行っていただきました。



来年度も2地区での開催を予定しております。ご興味のある方や参加をお考えの方は、
開催時期が近づくと案内文を送付いたしますのでお問い合わせください。



発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋4丁目1番68号

キクチテナントビル103号

電話：573-6688 FAX：573-6747

《開所時間》 月～土 8：30～17：00

《休み》 日曜日、年末年始（12/30～1/3）