

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第7号—
令和2年10月発行

新型コロナウイルスの影響で自粛生活が長く続き、筋力低下ややる気が出ないといった症状がでていないでしょうか。サロン活動や健康予防教室等少しずつ地域での活動が再開してきておりますのでご紹介します。

6月16日(火)上白木サロンを開催しました♡

新型コロナウイルスの影響にて、今年度初のサロンとなりました。デイケアおつかの職員が講師となり、実践を交えながら、転倒予防講座を開催いたしました。

今年度からサロンのメンバーが新しくなり、女性が多くなったようです。皆さん、元気に運動を行い、わきあいあいと転倒予防について学びました！



7月13日(月)南生石西サロンを開催しました♡

新型コロナウイルスにて自粛が続き、足腰が弱ったという声が多々聞かれます。今回のサロンでは、大分市民健康づくり運動指導者協議会の小畑氏が講師として、少しの隙間時間にご自宅でも簡単にできる体操を行いました。特に、ラジオ体操は全身の筋力をほぐし、健康維持していくために効果的だそうです。感染症対策の為にソーシャルディスタンスを保ちながらの開催ではありましたが、

久々にサロンに参加し、皆さんと顔を合わせることができてとても楽しそうな様子が見受けられました。



東八幡健康教室のご案内

- 日 程：第1・3木曜日
- 時 間：10時～11時半
- 場 所：東八幡公民館
- 内 容：ラジオ体操・ストレッチ
脳刺激・健康音頭
筋力アップ体操等
- 対象者：年齢性別問わずどなたでも参加OK
- 料 金：1回につき100円(会場費・エアコン代)
- 持参物：動きやすい服装(ズボン)・マスク・ヨガマット
または大判のバスタオル・飲み物等
※履物不要



参加希望者は、下記の問い合わせ先までご連絡ください
【問い合わせ先】谷矢千代子 代表 097-535-0156



地域包括支援センターでは、サロンや健康教室等、地域にて予防活動を行っていく上での相談を受け付けております。
是非お気軽に地域包括支援センターにご相談ください♪



令和2年8月18日(火) 地域ネットワーク会議を開催しました！



ネットワーク会議とは、**地域の高齢者の実態や課題などを把握し、委員さんを始めとする地域住民と関係機関、行政が協力して、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる地域づくりにつなげていく会議**です。コロナ感染症拡大防止のため、今回は参加人数の方を縮小させて頂き、①換気をする②一定の距離をあける③検温をお願いする等、感染対策のもと、例年とは少し違う形となりましたが、地域の役員代表、事業所、行政の方に参加してもらいました。

今回は「生活支援体制整備事業(話し合いの場)」について、大分市社会福祉協議会 地域福祉課 保月志保主事、「西の台校区社協での取り組みの様子」を是松幸宏会長に講演してもらい、その後意見交換を行いました。

各地域で取り組んでいる事例を参考にし、「自分達の地域で今後何が必要かな?」「こんなことに取り組んでいきたい!」「こんなことに取り組んでいるよ!」と熱心に話を聞かれる皆さんの姿がありました。

例年とは違う開催の形となりましたが、この会議に力を貸して頂いた皆様へ心よりお礼申し上げます。

今後ともご支援・ご協力の程よろしくお願いたします。

生活支援体制整備事業について



介護保険サービスは必要ないが、「ちょっと電球を変えてほしい」等、軽微な生活支援を必要とする方が増加してきております。住民主体で地域を支えていけるよう仕組みづくりを検討しています。現在、西の台校区が大分市のモデル校区として選ばれ、地域での支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます！

今回、参加できなかった各代表の方にも後日郵送で意見を頂きました。お忙しい中ご協力頂き、ありがとうございました。頂いた地域の貴重な意見を集計し、また、次回のネットワーク会議で、大分西圏域の皆様と検討出来たら幸いです。



★コロナに負けない★～心と体の健康を保ちましょう～

食事

低栄養を防ぐために・・・

- ・1日3回バランスよく食べる
- ・良質なたんぱく質を摂る
- ・食べる量が少ない場合、時には脂質が多いエネルギー食でカバーしましょう(ケーキやアイスなど)



口腔ケア

口腔ケアの効果はお口の中を清潔にするだけではありません・・・

- ・ウィルスや最近の体内侵入を防ぐ
- ・口腔ケアにより、しっかり食べる事で、体力・免疫力が増す

毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう



睡眠

質の良い睡眠は・・・

- ・リンパ球の増加
- ・細胞の成長や修復
- ・疲労の回復
- ・自律神経を整える事につながる



運動を続けて体力を維持

体温が上がると免疫力が高まります・・・

- ・横になったり座ったりする時間を減らしましょう
- ・普段からしている体操を自宅で続けましょう
- ・家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう
- ・人込みを避けて散歩をしましょう



直接会えなくても人と交流しましょう

- ・家族や友人と電話で話す
- ・家族や友人と手紙やメールで交流する
- ・一人で考え込まず不安を話してみましょう



笑うことは効果的

笑いは免疫力を高めます・・・

- ・ストレス解消やリフレッシュ
 - ・脳の活性化
 - ・血圧を下げる
 - ・血糖値の上昇を抑える
 - ・呼吸能力が高まる
 - ・前向きになる
- などいろいろな効果がある



パワーアップ教室のご案内



運動、栄養、口腔の専門職が、3ヶ月間しっかりサポートします。運動習慣が身につく自信がつくことで、いつまでも若々しく、やりたいことにも取り組みます。あなたに合った目標・運動のメニューを専門職と一緒に考え、自宅での運動習慣等の定着を目指します。

■対象■

要支援1・2の方。または介護認定は受けていないが、生活に少し支障が出てきた方
※要介護認定の方は利用できません

場所: ホルトホール
日時: 火曜(もしくは木曜)
費用: 月 500円

申し込み: 包括センターへ

参加して、「体力がついた」「杖に頼らなくなった」「気持ちが明るくなった」「つまずきが無くなった」「背中が伸びて洗濯を干すのが楽になった」等の声が聞かれています!

大分西中学校圏域の高齢者総合相談窓口

大分西地域包括支援センター

〒870-0871

大分市東八幡4丁目6組バ-サイド 91 101号

TEL 576-8282

【営業時間】 月曜日～金曜日▶午前8時00分～午後5時30分
土曜日▶午前8時00分～午後5時

