

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第9号—
令和3年9月発行

8月18日に八幡小学校の体育館で地域ネットワーク会議を行いました！

ネットワーク会議とは、地域の関係者の方々と、地域の課題などについて検討する会議です。
今年度は、コロナ禍ではありますが、最大限の感染予防をし、「防災について」参加者の方々と学びを深めました。



講師の方に講演を頂き、災害が発生した時のこと、普段何を取り組んだらいいのか、毎日の中で備えておくことはできないか考えました。

大分西圏域の中でも、住む場所やその方の状況、周囲の環境などにより、取り組むべきことは全く変わってくると思います。包括という西圏域の中の一つの機関として、今後も「防災について」その都度考え、対策をしていきたいと思っています。



式次第

- 「去年の八幡地区での活動を振り返る」
大分市社会福祉協議会 地域福祉課 保月志保 主任
- 「避難行動要支援者対策について」
大分市福祉保健部 福祉保健課 避難行動要支援者対策班
松浦流水 参事補 松田隆嗣 主査
- 「防災について」
元自治委員 金谷迫防災士 小野清様
- 「みんなが助かる早めの避難」
NPO法人 リエラ 代表理事 松永鎌矢様



大分市パワーアップ教室ご案内



短期集中の教室です。3か月間で元気を取り戻しませんか！
リハビリ・栄養士・歯科衛生士の個別指導もあります！

日時： 毎週月曜日 13:00～15:00

場所： 井野辺病院

対象： ◆要支援1・2 ◆健康に不安のある方

内容： 健康チェック、体力測定、上半身運動 下半身運動
講話(健康・転倒・栄養・口腔・認知症など)

費用： 500円 ※送迎あります



「体力が落ちてきた」
「足腰が弱ってきた」
「健康になりたい」
等、感じていませんか？



参加された方より

「体力がついた」「つまずきが無くなった」
「杖に頼らなくなった」「家事が楽になった」
「気持ちが明るくなった」



等の声が聞かれています！

相談は、包括まで(*´▽`)



フレイル予防について

介護状態になる原因には、脳卒中などの病気の他に、高齢による衰弱(フレイル)や転倒・骨折などがあります。これらは、毎日の生活習慣で予防や改善がある程度可能です。自分の体の状態を知り、介護予防に取り組みましょう。

指輪っかテスト



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:フレイル予防ハンドブックより引用

フレイル簡易チェック

あなたはいくつ当てはまりますか？
3つ当てはまったら要注意！
フレイルの疑いがあります。

- 握力が弱くなった
- 歩くのが遅くなった
- 体重が減った
- なんだか疲れやすくなった...
- 身体の活動レベルが低下している

重いものを持ち運ぶことが難しくなった

横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなってきた

1年間で2~3kg減っていたら注意

以前よりもだるさや疲れがある

趣味の活動などに出かけたりしなくなった

<https://kusuriya.co.jp/>より引用

早期の介護予防でフレイルを予防することができます。
フレイル項目にチェックが3つ付く場合、一度包括までご相談ください！

介護予防教室のお知らせ

住み慣れた地域の中で、いつまでも元気に暮らすことができるよう、地域の65歳以上の方を対象に、介護予防教室を行うことが可能です。

- 健康体操教室 (例: 自宅でできる健康体操、めじろん体操等)
- 栄養教室 (例: 食生活・栄養バランスについて等)
- お口の健康教室 (例: 口腔ケア等)
- フレイル予防の教室
- 認知症予防の教室

※より詳しい認知症講話を希望の場合は、別講座「認知症サポーター養成講座」も開催可能です。

◎管理栄養士、歯科衛生士、運動指導者など講師の方をお招きすることも可能です。

ご相談は、包括まで(*'▽')



新しい職員のご紹介

9/1より、勤務しております。
訪問の仕事は久々なので、公用車の運転には緊張しております。
アナログ人間なので、地図を片手に訪問場所を確認している日々です。
訪問に電動自転車もあるので、自転車を活用することで、運動不足の解消につながれば、健康的かなと思っています。
早く、エリア全体を把握して、スマートに仕事をこなしていきたいと思っています。
よろしくお祈りします。

社会福祉士
高木 千恵子です
(たかぎ ちえこ)



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

