

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第10号—
令和4年3月発行

R3年11月19日に、東八幡公民館にて介護予防教室を行いました

コロナ禍で自粛の生活が長く続き、フレイルという体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなる状態に陥ることがあります。フレイルを予防して、健康的な生活習慣を維持していけるよう、健康作り運動指導者協議会の小畑先生にお越しい頂き、運動の実践ほか、栄養、口腔機能向上のためのお話を伺いました。

始めに指先を動かして、頭のトレーニングと準備体操、お口の体操を行い、栄養面ではタンパク質を取る必要性の話をして頂き、全員にフレイルチェックを行ってもらうことで現状の確認も行いました。



毎日の運動に無理なく取り組んでフレイルを予防していきましょう！



住み慣れた地域の中で、いつまでも健康に暮らすことが出来るよう、介護予防教室を行います。大分西地域包括支援センターまで、お気軽にご相談ください。

上白木サロンにて認知症サポーター養成講座を行いました

認知症サポーター養成講座は、2部構成となっております。養成講座を修了した方を対象に、認知症フォローアップ講座を開催し、サポーターの知識や対応力の向上を図れるようにしております。今年度は、上白木のサロンにて養成講座・フォローアップ講座を開催いたしました。

R3年7月20日
認知症サポーター
養成講座



R3年12月21日
フォローアップ講座

どちらも、DVDを使っの約1時間の講座となりました。うなずきながらDVDを鑑賞されている姿を見て、身近な問題なんだと改めて感じました。『気になる人がいたら包括につなげたい』『周囲からの気遣いが大事』『優しい声掛けを行っていこう』等の声を頂きました。

認知症サポーターは、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を応援し、だれもが暮らしやすい地域をつくっていくボランティア（応援団）です。



地域包括支援センターでは認知症に関する講座を行っております。講座に関することは、大分西地域包括支援センターまでお問合せ下さい



免疫力を高めるには？

①体を温める

冷えや乾燥に気を付けて！



②バランスのとれた食事をとる

タンパク質、ビタミンD



③適度な運動

過度な運動は禁物です。



④よく笑う

ストレスをためない事も大事！



免疫力のピークは20代が最も高く、年齢と共に免疫力は低下していきませんが、①～⑤までの事に気を付ける事で、感染症にかかりにくくなるそうです。



⑤質の良い睡眠

①～④の事を意識しながら生活してみましょう



エンディングノートを活用しませんか

元気なうちに自分の思いや情報をわかりやすくまとめ、自分の人生を振り返ることで、今後の自分の在り方を考えることのできるツールが『エンディングノート』です。人生の最終段階における意思決定支援の一助となることが期待できます。これからやりたいこと、今後の展望、家族に知っておいてほしいこと。。。

自分の人生の集大成として、自分らしいエンディングを迎えることができるよう、エンディングノートを活用してみませんか。



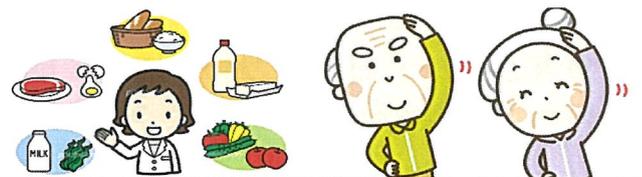
大分市では、独自でエンディングノートを作成し、配布しております。テーマに沿って書き進めていくと、自然に自分の思いを整理することができます。必要時は、**大分西地域包括支援センター**までお問い合わせください。

大分市パワーアップ教室(短期集中予防サービス)について

日常生活の自立を目的に、理学療法士、作業療法士、栄養士、歯科衛生士が、運動・栄養・口腔のプログラムを3か月間(週に1回)実施し、自宅でも続けられるよう支援します。

対象者: 要支援1・2の認定を受けている人
基本チェックリストで生活機能の低下が認められた人

コロナ禍で活動量が減った、普段の生活の中に介護予防を取り入れたいなど、興味のある方は是非**包括**までご連絡ください😊



大分西地域包括支援センター

地域包括支援センターとは高齢者に関する総合相談窓口です
大分西地域包括支援センターでは、大分西中学校圏域を担当しています

【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

〒870-0871 大分市東八幡4丁目6組リバースイト91 101号 TEL 576-8282

