

大在地域包括支援センター 広報紙



大在地域包括支援センターでは、介護保険の手続き、介護予防事業、高齢者の総合相談、健康問題などの様々な相談をお受けしています。介護予防教室の企画・認知症サポーター養成講座の開催・虐待事例などに対応しています。そして、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けることができるよう、支援を行っています。

来所される方は、高齢者ご本人、家族、知人、近隣者、自治委員・民生委員など様々な方が来られています。

高齢者の事や介護の事でお困りのことがあれば、何でもご相談ください。

恐れ入りますが、包括職員が訪問等に出かけていて全員不在の場合があります。来所の際はご連絡の上、おいでいただけますと幸いです！



大在地区の人口と高齢化率 R4.6月末

大分市全体
人口: 477,086人
65歳以上人口: 133,744人
高齢化率: 28.0%

	世帯数	人口	男	女	高齢化率 (%)	高齢者数 (人)
大在校区	9,084	17,815	9,347	8,468	20.5	3,646
大在西校区	5,074	11,742	5,954	5,788	15.1	1,773
大在地区	14,158	29,557	15,301	14,256	18.3	5,419

パワーアップ教室 (リハビリや運動、栄養指導などの教室) **に参加しませんか。** *無料で送迎があります。

期間: 原則3ヶ月(全12回) 参加費用: 月500円(事業対象者・要支援1・2の方)

会場: ①デイサービスセンター楽 (火曜日の午前: 横尾)
②大分豊寿苑デイケア (水曜日の午後: 鶴崎)
③アクアフィットネス (土曜日の午前: 鶴崎)

大在圏域の一人暮らし高齢者 実態把握

大在包括の職員が年1回、一人暮らしの高齢者を訪問し、体調や困りごとがないか等の確認を行っています。訪問がきっかけで介護保険の申請や配食サービス、パワーアップ教室などを利用される方もいます。大在包括のチラシを持っていきますので怪しいものではありません。少しだけお話する時間を頂けるとありがたいです。ご協力をお願いします。

活動報告

6月22日ケアマンションはなぞのにて大分リハビリテーション病院の先生をお招きし、介護予防教室を開催しました



- ・筋力低下のある人は、ない人と比べて **6.2倍** 転倒しやすい
- ・バランス悪化低下のある人は、ない人と比べて **4.6倍** 転倒しやすい
- ・歩行能力が低下している人は、していない人と比べて **3.6倍** 転倒しやすい ということ、

転倒予防のためには、①体の能力を維持する、②部屋の環境を整える、③適度に体を動かすということが重要です。大在包括では、感染症対策を行った上で今後も介護予防教室を開催予定です。転倒予防・口腔衛生・栄養・認知症予防など計画していきます。参加ご希望の方は **528-9295** までご連絡ください。教室お誘いのハガキをお送りします。

高齢者のための熱中症対策（厚生労働省・経済産業省・環境省リーフレットより）

～ 高齢者は特に注意が必要です ～

高齢者は身体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、身体老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします



加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります

高齢者の体内水分量の割合：50%

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう…1時間ごとにコップ1杯

1日あたり1.2リットルを目安に。入浴前後や起床後もまず水分補給を。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに！

熱中症を防ぐために安全な場所ではマスクを外しましょう

屋外で2メートル以上離れている時（十分な距離を取れる時）は、マスクを外しましょう

- ★ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ★ 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



こんにちはニューフェイスです

7月より新しく大在地域包括支援センターに入職しました、保健師の竹内淳子（たけうちじゅんこ）と申します。他県で保健師として働いていましたが、地元大分県で地域の皆様の病気やけがの予防活動に努めたいと思い、この度8年ぶりに大分県に帰ってきました。大在地区の皆さまが元気に生活していけるようにサポートできればと思います。まずは、地域の皆様にいち早く覚えていただけるように精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

