

# 地域包括支援センター便り 第2号



坂/市地域包括支援センター 電話:097-592-6686

平成 29 年 7 月 発行  
責任者 原口 和之

## 夏を元気に過ごそう！！



今年も暑い夏がやってきます。

真夏日や熱帯夜が続くと、日頃から健康な方でも、食欲が落ちたり、疲れやすかったりと体調を崩しやすくなる時期です。

夏の食事は、ふと気が付くとそうめんだけなど、偏りやすく低栄養になりがちです。肉や魚、卵、豆腐などのタンパク質や野菜や果物など、ビタミンも摂るよう、意識しましょう。わさび、しそ、ねぎ、みょうが、カレー粉、柚子こしょうなどの薬味は、食欲増進効果もありますので、加えてみるのも良いですね。

また、生活リズムを整えて、睡眠をきちんととることも大事です。寝苦しさなどで、夜間の睡眠が十分にとれない場合は、夜の睡眠に影響しない短時間、昼寝で補うのも良いでしょう。

適度な運動も大事ですが、涼しい時間帯に散歩をするなど、工夫しましょう。

その他、高齢者は若年層と比べると、暑さを感じにくく、汗をかきにくい、のどの渇きを感じにくいと言われています。程よい室温調整や、水分補給を心がけましょう。

日頃から生活習慣を整えて、夏を乗り切りましょう。



### イキイキ☆コラム☆

～社会福祉士編～

「オレオレ詐欺」「振り込め詐欺」等のいわゆる特殊詐欺被害が後を絶ちません。警察の発表によると、5月末時点で150億円超の被害額だそうです。

この坂ノ市でも、6月に高齢者夫婦宅に息子をかたり「風邪をひいて声が変わった」との連絡がありました。未遂に終わりましたが、いつ、だれの身に振りかかるかわかりません。最近では「おれおれ」ではなく、娘を名乗る女性からの電話もかかってくるそうです！

「自分は絶対に大丈夫！」とと思っている方が実は一番危険です！

ご家族で合言葉を決めておく。留守番電話にしておく。録音対応電話を購入する等の対策を考えましょう！

困ったときは包括にご相談ください。



しっかり食べて夏バテ予防！！  
～トッピングで食欲アップ♪～

**夏バテで食欲がなくなるこの季節、ツルっと食べられるそうめんに、ひと工夫して乗り切りましょう！今回は包括スタッフのお勧めトッピングを紹介します！**



- ★ささ身（ゆでてほぐしたもの）
- ★オクラ（下ゆでし輪切りに）
- ★茄子（いちょう切りにし多めの油で炒める）

ポイントは「お野菜」と「タンパク質」をバランスよく摂ること！美味しく暑い夏を乗り切りましょう！！

# おじゃましました！

～認知症フォローアップ講座～



皆さん、熱心に  
地域のことを思い  
議論していました



6月30日（金）に、坂ノ市公民館で行われましたコープおおいたさん主催の「認知症サポーターフォローアップ講座」に講師として呼んでいただきました。

フォローアップ講座は、認知症サポーター養成講座を受け、オレンジリングをお持ちの方を対象に更なる知識を持っていただくための応用編です。

当日は、認知症についてのおさらい、事例に基づいた地域での対応法について学んでいただきました。

参加された皆さんからは「地域にいる認知症の方への対応のヒントになった」等のお声を頂戴しました。

坂ノ市地域包括支援センターでは、認知症予防のための出前講座や皆さまに認知症サポーターになっていただくための「認知症サポーター養成講座」をおこなっています。5名以上のグループでお申し込みください。時間は約90分。料金は無料です。

今回、お世話になりましたコープおおいたの皆さま、ありがとうございました。

## 大分市パワーアップ教室が始まりました！！

今年度より、大分市独自のサービスとして「大分市パワーアップ教室」を始めました。

パワーアップ教室とは、リハビリ専門職や栄養士、歯科衛生士等の専門職が、運動や栄養改善、口腔機能の向上等を目的としたプログラムを、通所サービスを中心に3ヶ月間（週1回）実施し、日常生活行為の改善を目指すもので、対象者は要支援1・2、事業対象者の認定を受けた方です。

費用や仕組み等について、詳しくお知りになりたい方は、坂ノ市地域包括支援センターにご連絡ください。

## 伝言板

○今年も大雨や台風による被害が予想されます。今一度、お家の周りの点検をしておきましょう！

○認知症や健康づくりについて普及啓発をおこなう「出前講座」をしています。興味のある方は是非ご連絡ください。