

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和6年度夏号



発行 坂ノ市地域包括支援センター

こんにちは、坂ノ市地域包括支援センターです。

段々と暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか？これからも暑い日が続きますが、どうぞ体調に気を付けてお過ごし下さい。



## “み～んなのまちの保健室” in 萬弘寺！！



令和6年5月24日に萬弘寺会場の一隅をお借りし、“み～んなのまちの保健室”の相談ブースを設けさせて頂きました。（「まちの保健室」とは、地域の全世代のみ～んなが気軽に立ち寄り相談できる「保健室」の様な場所です。）保健室の存在をすでにご存じの方や、初めて知ったという方もいらっしゃいました。相談ブースへ足を運んで下さった方々、本当にありがとうございました。“み～んなのまちの保健室”がより多くの方に周知され活用して頂ける様に今後とも精力的に活動していきたいと思っております。よろしくお祈りします。

当日のブース内容としましては…

医療介護福祉の専門職による相談、骨密度の測定、機械（ごっくんチェッカー）による飲み込みの状態確認、福祉用具展示、栄養補助食品の紹介や試供品の提供等をさせて頂きました。



### 「み～んなのまちの保健室」出張致します！！！！

老人会やサロンなど地域の集まりに出張します。専門職による講話をしてほしい等お気軽にご相談ください。

お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センターまで。TEL：097-592-6686

## 熱中症対策を行い、暑い時期を乗り切りましょう！！

### ・加齢と共に起こる体の変化

- ① 体の水分量減少…加齢による水分量の減少は、発汗量の低下を招き過剰な熱を身体から放出しにくくなる。
- ② 飲水量の減少…喉の渇きを感じにくくなる事、排泄への不安などから水分摂取を避けるようになり、身体に必要な水分量を十分に補えない方が増加する。
- ③ 体温調節機能の低下…人の身体には体温を一定に保とうとする機能が備わっていますが、加齢による機能低下により、体外に熱が放出されにくいなどの変化が起こる。

### ※対応策として…

- ・水分+電解質の補給を心がけよう！（体液に近い成分のイオン飲料がおすすめ。）
- ・こまめに水分補給をしよう！（1日1,200ml程度が目安。1日8回位、1回にコップ1杯程度を目安に。）
- ・屋内でも熱中症に注意しよう！（温度計、湿度計を利用し自分の感覚だけに頼らない。エアコン等をうまく活用。）



大分市と大塚製薬が包括連携協定を締結しており、熱中症に対して詳しく記載したチラシを作成しております。坂ノ市地域包括支援センターにも置かせて頂いておりますのでご興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。



## 坂ノ市元気クラブが開催されました。



令和6年6月20日に坂ノ市公民館にて坂ノ市元気クラブが開催されました。今回の内容としましては、体組成計測定（筋肉量や骨量、基礎代謝まで測定できる）、歩行診断（歩行動画を撮影して歩容を解析）、めじろん元気アップ体操、理学療法士によるフレイル予防の講義や体操の実技、“み～んなのまちの保健室”の相談ブース等を実施致しました。ご参加下さった皆様ありがとうございました。皆様健康に対する意識が高く、各ブースに積極的に参加されておりました。



## 介護予防教室のご案内

### 小佐井元気クラブ

場所：小佐井校区公民館

日時：毎年9月、2月に開催

次回、令和6年9月18日10時～開催

理学療法士による、運動指導等を行います。



### 坂ノ市元気クラブ

場所：坂ノ市公民館

日時：毎年6月、12月に開催

（日程調整中）

専門職の方をお招きし、運動指導等を行います。

事前申し込みが必要(坂ノ市地域包括支援センターまでお申し込みください)

## 大分市主催の、パワーアップ教室の受付等も行っています。

対象者：65歳以上 「階段が登れなくなった」「歩行に自信がない」「腰や膝が痛い」「痩せたい・太りたい」「ムセるようになった」等、改善し元気に過ごしたい方。

期間：3か月 利用者負担：500円/月 場所：佐賀関公民館（送迎あり）

時間：木曜日（午前中2時間程度）

《参加を希望される方》

基本チェックリストに該当される方が対象になります。

基本チェックリストの問診は地域包括支援センター職員が行います。

（介護保険で要支援1・2の認定を受けている方も利用できます。）

※定員がありますのでご希望の方はお早めにお申し込みください。