

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和2年5・6月号

発行 坂ノ市地域包括支援センター



## 新年度がスタートしました！

吹き抜ける風が心地よく感じる季節になりました。

今年度は新型コロナウイルスの影響により、外出の自粛や様々な行事の延期・中止等、世界が一変したような状況で、また、いつ自分も感染するかわからない不安の日々を送られていると思います。

このような状況の中でも、なるべく日常生活を変えず、楽しく過ごしていきたいですね。

坂ノ市地域包括支援センターは、令和2年4月で開設6年目を迎えました。今年度は5名体制でのスタートとなりました。地域の皆様の相談窓口としてこれからもよろしくお願いたします。

## 新型コロナウイルスに負けない！！3つの提案

### ①家でも身体を動かしましょう！

外出ができない今は、自宅の中でできる運動習慣を身に着けましょう。テレビだけでなくインターネットなどを活用しましょう。パソコンの操作が難しい方は、休校中のお孫さんたちをお願いしてみてもいかがでしょうか？

#### ○ラジオ体操

テレビやラジオで決まった時間に運動できます。

#### ○めじろん元気アップ体操

パソコンやスマホで動画が見られます。検索してみてください。



### ②使ったマスクは適切に処理しましょう！

せっかく感染予防のために使用したマスクも、捨て方を間違えるとウイルスをまき散らしてしまう恐れがあります。下図を参考に適切に処理しましょう。

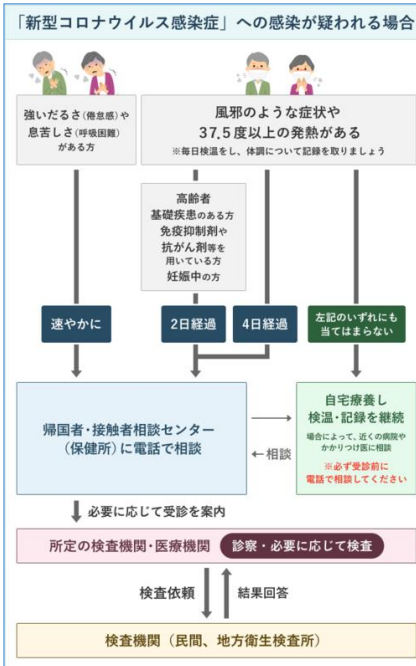
**ごみの捨て方**

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせませず。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。
- ②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。
- ③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。

※万一、ごみ袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

環境省ホームページより

### ③受診の目安を知っておきましょう！



体調に不安がある場合、感染拡大防止の観点からも、まずはかかりつけ医に電話で相談しましょう。

【相談センター】  
097-536-2222  
(24時間)

【大分市保健所】  
097-547-8235

# 地域包括支援センター紹介



センター長／社会福祉士

原口 和之

主任介護支援専門員

大垣 千穂

社会福祉士

加藤 圭一

保健師

児玉 あゆみ

介護支援専門員

宮本 沙也花

よろしくお願いいたします。

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域のなじみの関係の中で、生活し続けることができるよう、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援しています。 **秘密厳守で、相談は無料でできます。**

## 生活不活発に気をつけましょう～大分市長寿福祉課より～

「動かないこと（生活不活発）」は身体や頭の動きの低下につながり、歩行や入浴などの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりしてフレイル（虚弱）が進んでいきます。過度な安静が続いた場合、筋力が1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%低下してしまいます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意しましょう。

### ちょっとしたことから生活機能低下の悪循環に

高齢期においてはごく些細な体調の変化が老化を進める初期サインであり、寝たきりなどの重度の要介護状態のきっかけとなることもあります。



対策1：家の中で運動する

対策2：お散歩する

対策3：しっかりお口をつかう。バランスよく  
食べる

大分市ではホームページで「食事バランスチェックシート」や「口腔体操チラシ」等を印刷できるようにしています。坂ノ市包括でも印刷してお渡しすることができますので、ご希望の方は事前にご連絡ください。