

包括支援センターだより

第54号 H31.1.1 発行

謹賀
新年



高齢化が進む中、藤崎町地域包括支援センターにおいても認知症相談が年々増えております。

地域の皆さまのご理解とご協力をいただきながら、『認知症』となっても地域で安心して生活できる

『藤崎町』を目指して進めてまいります。

今年も住民の皆さまが自宅で安心して暮らし続けられるよう、高齢者やそのご家族の身近な相談窓口としてご支援すべく努めてまいります。よろしくお願い申し上げます。

藤崎町地域包括支援センター職員一同

~~~~~ 私たち職員が皆さまのご支援をさせていただきます ~~~~~



看護師  
佐藤 純子



主任介護支援専門員  
笹原 和子



社会福祉士  
八木橋 佐智子

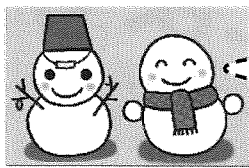


介護支援専門員  
泉 昌子



介護支援専門員  
千葉 真由美

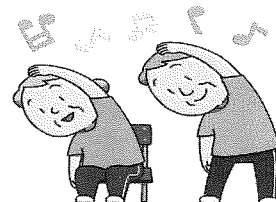
# 運動不足になりやすい冬こそ身体を動かそう！



寒いと体の動きが鈍くなりつまづいたり、足を滑らせたり転んでしまうことも…。寝たきりなど介護が必要な状態につながるかもしれません。運動を始めて習慣にしましょう！

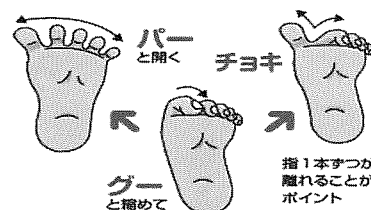
## ラジオ体操

わずか**3分**で効果的に全身を動かせるように考えられています。体の動きをなめらかにし、転びそうになった時もうまく対処できる能力を高めてくれます。



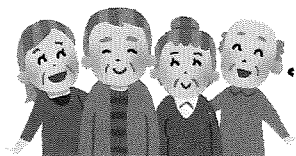
## 足指体操

膝を伸ばした状態で足指のグーチョキパー**10回**を目安に取り組んでいきましょう。テレビを見ながらでもOK！足指の力は、体をしっかり支えてくれるので転倒予防につながります。



# 閉じこもりがちな冬だからこそ出かけよう！

活動量が少なくなると全身の機能が低下します。足腰の力が衰えて歩きにくくなったり、心肺機能が衰えて疲れやすくなったり、うつ状態になることもあります。出かける楽しみや意欲を持つことが大切です。お友達と一緒に外出したり町のさまざまな教室に参加してみてもいいですか？



平成30年10月より新しい教室 **【脳トレ咲楽ん坊】** さくらんぼう  
も始まっています。是非一緒に参加してみましょう!!

## さくらんぼう 【脳トレ咲楽ん坊の今年度予定】

○開催場所・月日

★藤崎老人福祉センター

1/30(水)、2/27(水)、3/13(水)

★常盤老人福祉センター

1/23(水)、2/20(水)、3/20(水)

○開催時間 9時30分～11時30分

○参加費 1回100円 (教材費・茶菓子代)

\*詳しくは 藤崎町社会福祉協議会  
電話 65-2056へお問合せください。



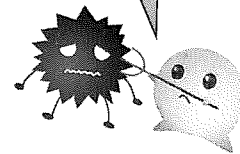
さくらんぼう  
＜脳トレ咲楽ん坊10月の様子＞

# 冬の感染症 しっかり予防しよう！

インフルエンザや  
ノロウイルスに  
注意しよう！

## 感染症予防のポイント！

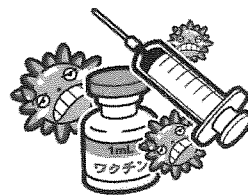
- ◎石鹸での手洗いやアルコール製剤で手指を消毒しましょう。
- ◎うがいや口腔ケアで清潔を保ち、マスクを着用しましょう。



## ❖ インフルエンザ ❖

免疫力の低い高齢者は、重症化や合併症をまねく恐れがあります。

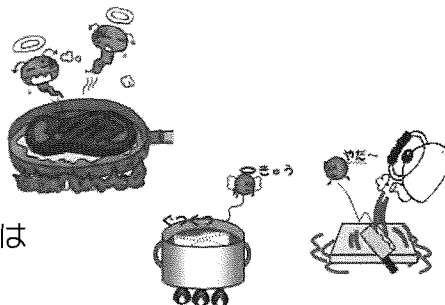
- 38℃以上の発熱、頭痛、関節・筋肉痛などの全身症状が急に現れます。
- 流行前にインフルエンザ予防接種を受けましょう。
- 部屋の湿度を適切に保ちましょう（50～60％）。



## ❖ ノロウイルス ❖

強い感染力で冬場を中心に流行。吐き気やおう吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。

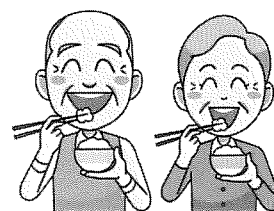
- 食品の中心部までしっかり加熱し、出来れば調理器具は85℃以上の熱湯で1分以上煮沸消毒しましょう。



# 冬の食材 おいしく食べて免疫力アップ！

新鮮な旬の素材や冬越し野菜を使ってたくさんの種類を食べることがコツ！

バランスのとれた食事で体の免疫を高めることが大切です。



## 冬はお鍋が最適！



### 《白菜》

ビタミンCは美肌に大切な栄養素で風邪の予防にも効果的です。

### 《ネギ》

豊富に含まれるビタミンB1は疲労回復や免疫力アップにも効果的です。

### 《鮭》

EPA、DHAはコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や高血圧を予防します。

### 《しいたけ》

食物繊維が豊富で腸のぜん動運動を促進する働きがあるので便秘解消に役立ちます。

# ☆☆ げんきになろう！カレンダー ☆☆

いつまでも、元気に自分らしく  
暮らし続けるために、思い切って  
教室に参加してみませんか！



| 1月                                               |                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|--------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                  |                       | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  |
| 筋力あつぷ<br>教室                                      | 藤崎診療所<br>14:00～15:30  |   |   |   |   |   |   | ○ | □ | ☆ | ◇  |    |    |    |    | □  | ☆  | ◇  |    |    |    | ○  | □  | ☆  | ◇  |    |    |    | ○  | □  | ☆  | ◇  |
|                                                  | ときわ会病院<br>10:30～12:00 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | ○  |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |
| 脳トレ教室<br>9:30～11:30                              | 藤崎<br>藤崎老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | ○  |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   | ○ |   |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |
| にこ <sup>2</sup> わい <sup>2</sup> 教室<br>9:30～11:00 | 藤崎<br>藤崎町<br>文化センター   |   |   |   |   |   |   |   | ○ |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |
| らく楽教室<br>9:30～12:00                              | 藤崎<br>藤崎老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   |   | ○ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    | ○  |    |    |
| げんき教室<br>9:30～12:00                              | 藤崎<br>藤崎老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |
| 咲楽ん坊<br>9:30～11:30                               | 藤崎<br>藤崎老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |

| 2月                                               |                       | 1<br>金 | 2<br>土 | 3<br>日 | 4<br>月 | 5<br>火 | 6<br>水 | 7<br>木 | 8<br>金 | 9<br>土 | 10<br>日 | 11<br>月 | 12<br>火 | 13<br>水 | 14<br>木 | 15<br>金 | 16<br>土 | 17<br>日 | 18<br>月 | 19<br>火 | 20<br>水 | 21<br>木 | 22<br>金 | 23<br>土 | 24<br>日 | 25<br>月 | 26<br>火 | 27<br>水 | 28<br>木 |
|--------------------------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 筋力あつぷ<br>教室                                      | 藤崎診療所<br>14:00～15:30  |        |        |        | ○      | □      | ☆      | ◇      |        |        |         |         | □       | ☆       | ◇       |         |         |         | ○       | □       | ☆       | ◇       |         |         |         | ○       | □       | ☆       | ◇       |
|                                                  | ときわ会病院<br>10:30～12:00 | ○      |        |        |        |        |        |        | ○      |        |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |
| 脳トレ教室<br>9:30～11:30                              | 藤崎<br>藤崎老人<br>福祉センター  | ○      |        |        |        |        |        |        | ○      |        |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |        |        |        |        | ○      |        |        |        |        |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |
| にこ <sup>2</sup> わい <sup>2</sup> 教室<br>9:30～11:00 | 藤崎<br>藤崎町<br>文化センター   |        |        |        | ○      |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |        |        |        |        |        |        | ○      |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |         |
| らく楽教室<br>9:30～12:00                              | 藤崎<br>藤崎老人<br>福祉センター  |        |        |        |        |        | ○      |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |         |         |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | ○       |         |
| げんき教室<br>9:30～12:00                              | 藤崎<br>藤崎老人<br>福祉センター  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | ○       |
| 咲楽ん坊<br>9:30～11:30                               | 藤崎<br>藤崎老人<br>福祉センター  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | ○       |         |
|                                                  | 常盤<br>常盤老人<br>福祉センター  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | ○       |         |         |         |         |         |         |         |         |

※ 筋力あつぷ教室（藤崎診療所）は○月曜日コース、□火曜日コース、☆水曜日コース、◇木曜日コースがあります。\*咲楽ん坊は参加費があります。