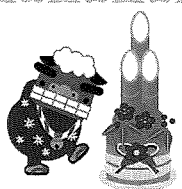


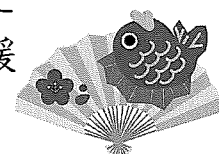
# 包括支援センターだより

第36号 H28.1.1 発行



## 新年あけまして おめでとうございます

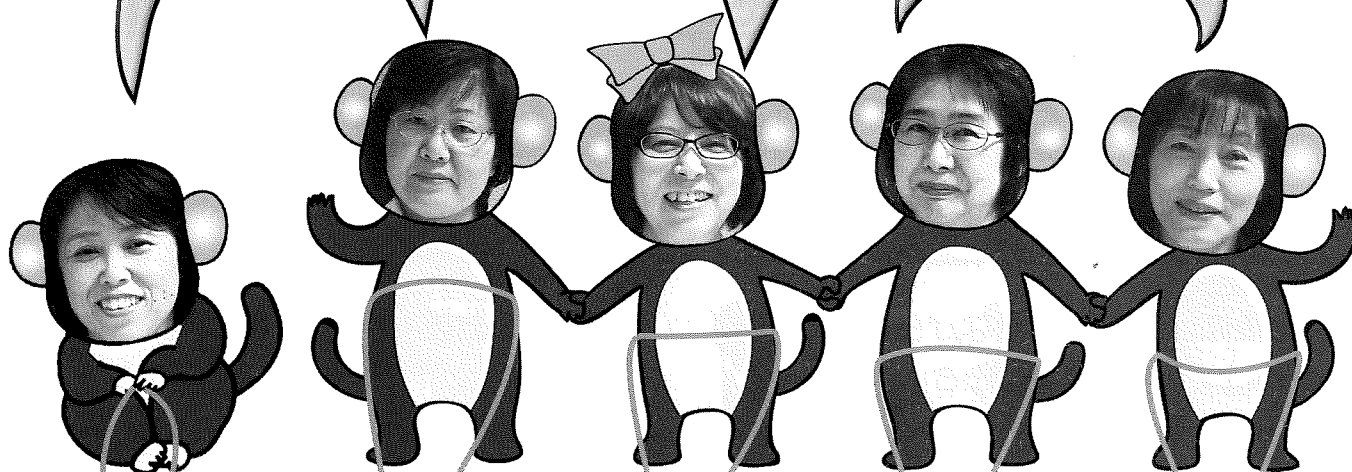
地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住みなれた地域で、安心して自分らしい生活を続けられるように支援する総合相談機関です。



今年もみなさんの健康や福祉、介護などの悩みが少しでも解決できるようお手伝いしてまいります。

今年もどうぞよろしく願いします。

職員一同



社会福祉士  
八木橋 佐智子

シワが増えても  
笑顔は絶やしません！

介護支援専門員  
泉 昌子

くいしんぼう  
ちよつとの我慢で  
美・ボディ！

介護支援専門員  
千葉 真由美

山のほり  
足腰鍛えて  
目指せ、岩木山！

主任介護支援専門員  
笹原 和子

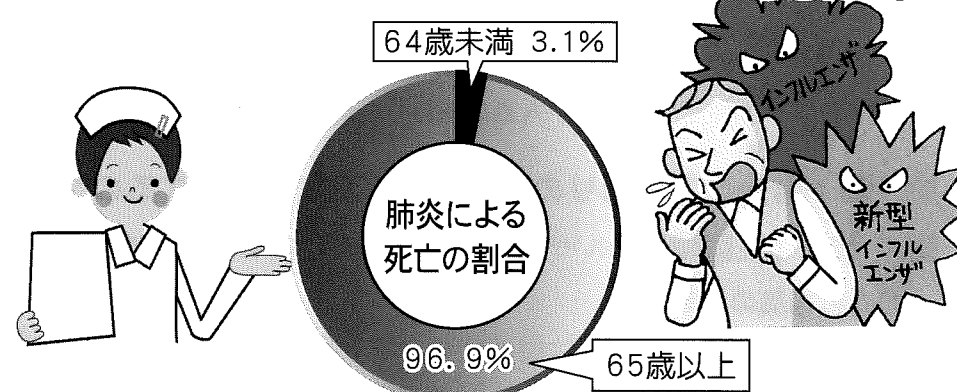
バレーボールで  
体力作り  
元気もりもり！

看護師  
佐藤 純子

間食減らし  
野菜をいっぱい  
とるぞ～！

# インフルエンザは長寿の敵！

インフルエンザにかかると高齢者の直接死因の1位である肺炎を招いたり持病の悪化や全身の衰弱を招く恐れなど高齢者にとって大変危険な病気となります。



〈厚生労働省「平成26年人口動態統計」〉

## ★インフルエンザとかぜは違う病気★

|       | インフルエンザ                           | かぜ                          |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 発 症   | 急げきに高熱が出る                         | 徐々に症状が出る                    |
| 主な症状  | 38℃以上の急な高熱※、寒気、だるさ、筋肉痛や関節痛などの全身症状 | 鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛みなど限られたところに発症 |
| そ の 他 | のどの痛み、鼻水                          | 頭痛や吐き気、37～38℃の熱             |
| 重 症 化 | 65歳以上で死者が多い                       | 重症化することはほとんどない              |

※高齢者の場合は38℃を超えない場合があります

## 感染予防の4つのポイント！

★予防接種をうけることで免疫をつくりインフルエンザにかかったとしても症状が重くなることをおさえる。



★◇手やのどについた菌やウイルスを洗い流す。  
◇外出後や食事前などしっかり手洗いをする。  
◇熱・咳・のどの痛みがある人は、マスクを使用し咳をしている人には近づかない。



★睡眠をしっかりとバランスの良い食事をとる。



★インフルエンザのほかにノロウイルスは冬場を中心に流行し、食中毒の原因となるほか「人から人」へと感染し、強い感染力があるため、抵抗力の低い高齢者では悪化しやすい。手洗いが感染予防の基本となる。



# 寒い冬を乗りこえ今年も元気に過ごしましょう

感染症対策をしましょう！

ウイルス

まずは手洗い、うがいね！

①

お料理の彩りややわらかさ、飲み込みやすさを工夫しましょう。

少しずつ、ゆっくり食べてね！

②

寝たきり予防、認知症予防、軽い運動でリフレッシュしましょう。

いちにさん

家の中でも体を動かそうね！

③

バランスのとれた食事や運動で健康を維持しましょう。

がんばりましょうね！

オーツ！

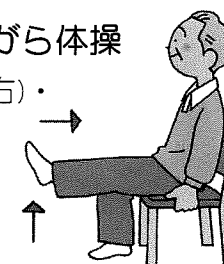
④

## 毎日の生活に運動を取り入れましょう！

### …ながら体操

注意！動作はゆっくり行いましょう。

①食後に、テレビを見ながら体操  
片足上げ・ひざ伸ばし(左右)・  
片足ずつひざを伸ばします。

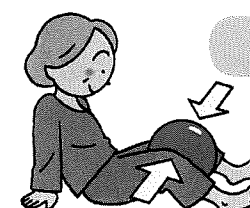


②顔を洗った後、歯ブラシ後の体操  
かかとの上げ下げ・洗面台やいすなどに手をかけ、かかとの上げ下げを行います。



### 寝ながらひざ痛・腰痛対策

【ひざ痛の予防・解消に】



挟み込み運動

【腰痛の予防・解消に】

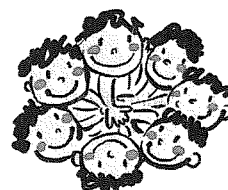
背中筋肉のストレッチ



## 4

人生の終わりをより良く迎えるための前準備のこと。

**答 え：**「生前整理(せいぜんせいり)」と言い、おおまかに2つに分けられます。



誰が行うにしても全てを片付けるのは大変な作業です。専門の遺品整理業者に頼むと費用がかかります。早いうちに本当に大切なモノだけを残し、不要なものは処分しましょう。

→健康なうちに後継者を育てましょう。また、そろそろ…と感じた時には運転免許の返納も考えましょう。



大切なことは、**あなた自身の体が動く間にきちんと判断し、**  
**欲を捨てる「思い切り」と「整理」**です。

\* 次回は、『終活』を知ろう⑤（財産の相続について）です。

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

(法テラス青森)

土曜日：午前9時～午後5時

←至弘前 国道7号線バイパス 至青森→

□ーソン ● 県道浪岡・藤崎線

ときわ会病院 ●

常盤小学校 ●

常盤生涯学習文化会館 ● 常盤出張所

地下道 →

北常盤駅

●郵便局

●JA津軽みらい常盤支店

●明徳中学校

●常盤診療所

藤崎町社会福祉協議会

●ときわ温泉

藤崎町地域包括支援センター →