

# 包括支援センターだより

第65号 令和 2.11.1 発行

## 「認知症サポーター養成講座」開催!!

昨年度に引き続き、10月8日(木) 明徳中学校3年生を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。「認知症」はなぜなるの?「認知症」にはどんな症状があるの?どう対応したらいいの?など、講義やクイズなどで楽しく学んでいただきました。受講した生徒は、認知症サポーターとして認知症の高齢者を地域や家庭で温かく見守り、そして優しく手助けしてくれる頼もしい存在です。

★認知症サポーター養成講座についてのお問い合わせ先 藤崎町地域包括支援センター(☎65-4155)



### 藤崎町地域包括支援センター

相談受付 月曜日～土曜日  
時 間 午前8時15分～午後5時

住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155  
FAX 65-4159







# 「感染症」を予防するためには 免疫力を高める食事・運動が大事です！

★免疫力とは・・・体の中にある病気などに対抗する力のことです。

免疫力が低下するとウイルスなどに感染しやすくなります。

これからの季節は免疫力を高める生活をするのが大切です。



★免疫力アップのかぎはズバリ**食生活**です★

## ◎主食と主菜をしっかりと

肉・魚・卵など主菜はたんぱく質を多く含み、筋肉や内臓の機能を維持します。ごはん・パン・めん類など主食(糖質)はエネルギー源となります。

糖質

## ◎1日3食を基本に

1日に必要なエネルギーやたんぱく質をとるために1日3回食べ「低栄養」に気をつけましょう。



たんぱく質

## ◎牛乳や果物で不足を補う

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品や果物などを間食し栄養を補いましょう。

ビタミン

## ◎水分補給も忘れずに

高齢になるとのどがかわきにくい傾向があるので食事ときや入浴前後、就寝前などに水分補給をしましょう。



## ワンポイントアドバイス・・・コンビニを活用しましょう

最近のコンビニでは、栄養成分表示がされている弁当や惣菜などが豊富です。惣菜も種類が多く小分けなので組み合わせも楽しみ、必要な分だけ購入でき便利です。



★免疫力を高める**運動**★

**運動**をして**筋肉を鍛える**と体温が上昇し**免疫力**も高まります。**運動**は**免疫力**を高める他に、筋力を高め転倒を防いだり、脳を活性化させるなどの効果があります。

1日10分程度の**散歩**や**ラジオ体操**など日課にしてみましょう。





# 気をつけよう！高齢者は「感染症」で 重症化することがあります



新型コロナウイルス感染症（以下「コロナウイルス」）のほか、これからインフルエンザが流行する季節です。高齢者の感染症は、「肺炎」をともなうと**重症化**するおそれがあり命にかかわります。**コロナウイルス**と**インフルエンザ**などの**感染予防対策**に取り組み自分の身を守りましょう。

## \*手洗い・うがいなど

- 外出後は手をよく洗いうがいを
- 流水・せっけんで手を洗えない時は手指消毒用のアルコールを活用する



## 正しい手の洗い方



せっけんで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぎましょう！

## \*3つの咳エチケット



- ① マスクを着用する（口・鼻の両方をおおう）
- ② マスクがない時は、ティッシュ・ハンカチで口・鼻をおおう
- ③ とっさの時は、そでで口・鼻をおおう

## \*できるだけ混雑・人ごみはさけ、人との距離を保つ



## \*インフルエンザの予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザにかかりにくくしたり、重症化を防ぐ効果があるとされています。

効果がでるまで2週間かかるので流行期（12月～3月）前にうけましょう。







# 介護予防教室のお知らせ



\*筋力あつぷ教室・脳トレ教室参加は、役場介護保険係へ申請しチェックリストに該当した方が参加できます。

| 11月           | 藤崎 <small>（藤崎老人福祉センター<br/>にこにこわいわい健康教室：<br/>藤崎町文化センター）</small> | 常盤（常盤老人福祉センター）     |
|---------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|
| 筋力あつぷ教室*      | 会 場：ときわ会病院のみ                                                   |                    |
| 脳トレ教室*        | (木)：5日、12日、19日、26日                                             | (金)：6日、13日、20日、27日 |
| にこにこわいわい健康教室  | (金)：6日、13日、20日、27日                                             | (火)：10日、17日、24日    |
| らく楽教室         | (火)：10日、17日（藤崎老人福祉センター）                                        | (木)：5日、19日         |
| げんき教室         | (水)：4日、18日                                                     | (水)：11日、25日        |
| 脳トレ咲楽ん坊       | 9日(月)、24日(火)                                                   | (木)：12日、26日        |
| おしゃべり&オレンジカフェ | (水)：25日                                                        | (水)：18日            |
|               | (金)：13日                                                        | (金)：20日            |
| 12月           | 藤崎 <small>（藤崎老人福祉センター<br/>にこにこわいわい健康教室：<br/>藤崎町文化センター）</small> | 常盤（常盤老人福祉センター）     |
| 筋力あつぷ教室*      | 会 場：ときわ会病院のみ                                                   |                    |
| 脳トレ教室*        | (木)：3日、10日、17日、24日                                             | (金)：4日、11日、18日、25日 |
| にこにこわいわい健康教室  | (金)：4日、11日、18日、25日                                             | (火)：1日、8日、15日、22日  |
| らく楽教室         | (火)：1日、15日                                                     | (木)：3日、17日         |
| げんき教室         | (水)：2日、16日                                                     | (水)：9日、23日         |
| 脳トレ咲楽ん坊       | (火)：8日、22日                                                     | (木)：10日、24日        |
| おしゃべり&オレンジカフェ | (水)：23日                                                        | (水)：16日            |
|               | (金)：11日                                                        | (金)：18日            |

## 介護予防教室等利用のみなさまへ協力をお願い

介護予防教室等に参加する際は、新型コロナウイルス感染防止のため以下のご協力をお願いします



◎マスクの着用と必要に応じて飲み物の持参をお願いします。

◎体調が悪い方や家族に体調の悪い方がいる場合は参加をご遠慮ください。

◎新型コロナウイルスの状況により、急きょ中止する場合があります。



## おれんじ通信

～認知症の人もそうでない人も ともに楽しむ場 認知症カフェ～

地域の支援などを  
知っておこう!



『おしゃべり&オレンジカフェ(認知症カフェ)』

○認知症カフェは、認知症の人やその家族、一般の住民や認知症サポーター、ボランティアに興味のある方、様々な専門職員などが自由に集い交流する場です。お茶を飲みながら楽しい時間をともに過ごしています。参加申し込み不要ですので、どなたでも気軽にお越しください。

日 時：毎月第2・第3金曜日 午後1時から2時30分まで

場 所：第2金曜日 藤崎老人福祉センター

第3金曜日 常盤老人福祉センター

