

こ ん に ち は

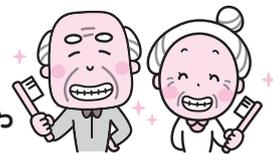
東根市地域包括支援センターです!

3ヶ月
短期集中!

日頃の「ちょっと大変」を減らしたい方へ ハツラツ運動・口腔・栄養教室

どんなことをするの?

- *体力測定(初回と終了時)
- *理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士による、運動機能や口腔機能の改善、食事・栄養指導等のプログラムの実施
(個人の身体状況に合わせた、個別サービス計画に沿った内容の運動を提供します)



【対象者】 要支援1・2認定者
基本チェックリストに該当する事業対象者

【期 間】 週1回(月4回)×3カ月
日程の詳細や会場は、各圏域の地域包括支援センターにお問合せください

【時 間】 90分程度

【定 員】 1コース 10名程度

【負担額】 毎月1,000円

【その他】 希望者には送迎もあります
いきいきまじゃ〜れとの併用も可能です



●東根・神町地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センター中央

〒999-3711 東根市中央一丁目3番5号 東根市ふれあいセンター内
☎ 42-3939 FAX 43-2331
ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>

●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センターしろみず

〒999-3774 東根市大字郡山672 小田島ふれあい交流館内
☎ 53-0600 FAX 53-0609
ホームページアドレス <http://higashine-fukushikai.org/>

「具合が悪くなったら…」 「災害が起きたら…」と不安を抱えていませんか？

もしもの場合の備えとして、かかりつけ医や緊急連絡先などをほかの方に分かるようにしておくことで、不安を軽減することができます。東根市では、「東根市高齢者見守りネットワーク」と「緊急おたすけカード」のしくみがあります。

東根市高齢者見守りネットワーク

東根市では、高齢者見守りネットワーク事業を展開しており、市地域包括支援センター、東根市役所、民生委員児童委員で連携を図り、支援しています。

この事業に加入すると、民生委員児童委員による見守りが行われます。また、かかりつけ医や緊急時の連絡先などが登録されるので、急病やケガをした場合に救急隊などの迅速な対応が可能となります。さらに、災害時においては、登録情報を警察や消防署などに提供することにより、効果的な救護活動に結び付きます。

加入の手続きなど

東根市在住の高齢者で、加入を希望される方はどなたでも加入できます。担当地区の民生委員児童委員や市地域包括支援センター、市福祉課までお問合せください。加入手数料は無料で、登録情報が記載されたカード(在宅カード)が発行されます。登録内容に変更が生じた場合は、民生委員児童委員に伝えてもらい、新たな在宅カードを発行します。

緊急おたすけカード

救急車を呼ぶなどの緊急時に、医療に関する情報を的確に伝えることで、スムーズな対応が期待できます。名前や持病、アレルギーの有無、常用薬等の情報をあらかじめ記入しておくカードです。これは自分での管理となるため、新たに病気になったり、薬が変わったりしたときは、自分で更新してもらいます。また、民生委員児童委員による日常적인見守りは行われません。

緊急おたすけカードの使い方

まずは、地域包括支援センターから「緊急おたすけカード」を手に入れ、裏面に必要事項を記入してください。

記入したカードを冷蔵庫などに貼ってください。ただし、自宅等のレイアウトによっては外部の方の目に触れやすく、情報漏えいの恐れがある場合等は貼付せず、本人、家族で管理するなど個々で判断し活用下さい。

新たな病気や服薬内容等が変わった場合は必要に応じて情報の更新をお勧めします。

そして、到着した救急隊に渡すことで、慌てることなく、本人の情報を伝えることができます。救急隊が、本人の状態や緊急おたすけカードの情報を参考に、病院を選定したり、応急処置を行ったりするなどスムーズな治療につながります。

生活に不安を感じたら、「東根市高齢者見守りネットワーク」への加入をお勧めします。そのほか、「緊急通報システム」や「ふれあい配食サービス」など、いつまでもいきいきと過ごすための事業・制度がありますので、気軽にお問い合わせください。

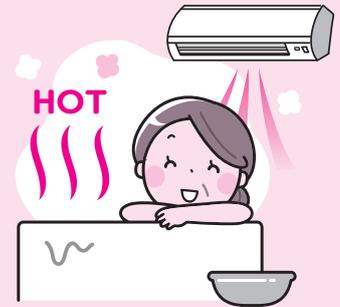
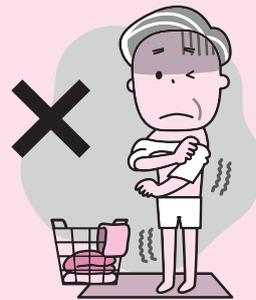
ヒートショックを防ぎましょう

気温が下がってくると、暖房の効いた居室から廊下に出た時や浴室から脱衣所に移動した時は血圧が大きく変動します。血圧の変動により意識を失ってしまうことがあり、「ヒートショック」と呼ばれます。大動脈解離や脳出血、心筋梗塞などを引き起こすこともあり、最悪の場合死亡することもあります。温度差が大きいことが危険なので、なるべく温度差をなくすように環境を整えましょう。



入浴時の7つのポイント

- ① 湯はり時に浴室を暖める
- ② 脱衣室も暖めておく
- ③ 湯温設定は41度以下に
- ④ 入浴前に家族に一言かける
- ⑤ 入浴前に水分を取る
- ⑥ かけ湯をしてから入る
- ⑦ お湯に浸かるのは10分以内



また、トイレや廊下も寒くなりやすいので注意が必要です。

おうち全体の対策のポイント

- ① おうち全体を暖めて温度のバリアフリー化を進め、安心・安全な住環境を整えよう
- ② 特にトイレ・廊下・玄関を暖める工夫をしよう



楽しいつながりが大切です

健康に重大な悪影響があると懸念されているものとして「孤立」があります。孤立がよくない理由としてはストレスの影響が考えられます。私たちが孤独を感じているとき、脳には体の痛みに等しいほど大きなストレスがかかっています。

ただ、急に社会とつながりましょうと言われても、尻込みしてしまうかもしれません。そんな方でも社会参加できる秘けつや目安があります。



つながりを保つ秘訣

- ① 「がつり参加」でなくても「ちょこっと参加」
- ② 「自分が楽しめることを」
- ③ 「仕事もつながりの1つ」

つながりの目安

- ① 「1日1回以上外出」
- ② 「週1回以上友人・知人などと交流」
- ③ 「月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加」



社会とのつながりが健康寿命を延ばすことも立証されています。ボランティア、趣味などのグループ活動に参加している人は、そうでない人に比べ、自立した生活を長く維持できています。

運転をやめるとおでかけができなくなると不安を感じていませんか？

地域で自分らしく暮らしていくためには、友人知人と会ったり、買い物や通院したり、趣味活動を行ったりすることが大切です。しかし、高齢になり、運転に不安を感じながらも、生活を維持するために、自動車運転を続けている方はたくさんいます。

こういった生活の移動手段の課題について、一緒に考え、一緒に解決する方法を学ぶ支え合い研修を行います。興味のある方は、ぜひ参加してください。



① 生活の“足”のことを考える勉強会

- 【開催日時】 令和4年11月24日(木) 13:30～15:00
- 【会場】 まなびあテラス講座室 A・B
- 【対象】 東根市在住で、移動・外出のお手伝いや、地域での支え合い活動に興味・関心がある方
- 【内容】 生活に必要な移動のための制度や事例を学ぶ
- 【定員】 15名



② いっしょに考えてみませんか？ 免許返納のこと！

- 【開催日時】 令和4年12月10日(土) 13:30～15:00
- 【会場】 まなびあテラス講座室 A・B
- 【対象】 東根市在住で、自動車運転免許証返納を考えている方やその家族
自動車運転に不安を感じている方やその家族
- 【内容】 自動車運転免許証返納について
高齢者の移動に関する制度などについて
- 【定員】 15名



申し込みは、各地域包括支援センターへお電話ください。

地域包括支援センターに生活支援コーディネーターがおります



生活支援
コーディネーター

生活支援コーディネーターは、高齢になっても自分のまちで暮らしていけるように、地域住民が支えあう仕組みを、みなさんと一緒につくっていきます。また、地域の皆さんと情報を共有する場や、地域活動の応援など、誰もが安心して暮らせる地域づくりのお手伝いをしています。