

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

楽しく「つながり」ましょう



健康に重大な悪影響が懸念されているものとして「孤立」があります。孤独を感じているとき、脳には体の痛みにも等しいほど大きなストレスがかかっています。ストレスは心や体を書します。また、つながりをつくろうとして苦手なことや苦手な人がいるグループに参加することは、かえってストレスになりかねません。「居心地のよいつながり」を見つけることが不可欠と言えます。

つながりを保つには、自分が楽しめることを、「がっつり」ではなくても「ちょこっと」参加することが秘訣です。

市内には、いくつもの「通いの場」があります。自分に合った通いの場に参加して、楽しく交流を図っていきましょう。

●東根・神町地区にお住まいの方は

お

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

問

☎ 42-3939 FAX 43-2331

ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>

合

●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎地区にお住まいの方は

せ

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 <https://www.higashine-fukushikai.org>

もしもの時のためにわたしが備えておくこと

あなたは、もしものことを考えたことがありますか？

人は、いつ命に関わる大きな病気やケガをするかわかりません。

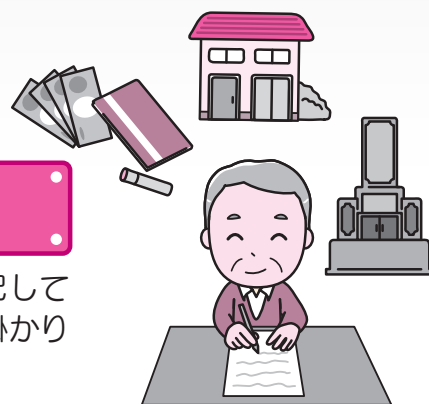
しかし、もしものときに受けたい医療や介護について、自分で考えたり、家族と話しあったことがある人は少ないようです。

もしものときに慌てないよう、元気な時から、家族や大切な人と思いを共有しておくことは大切です。

1. まずは考えてみましょう

自分の人生を振り返り、これまで歩んできた人生を振り返ることで、自分の人生を見つめなおすきっかけになります。今後何をすればよいのか、誰に何を託すのかを考える手掛かりになるでしょう。

- 何を大事にしてきたのか、これまでの生活
- 今の自分の状況
- これからの人生、何をしたいのか



2. 書き記しましょう

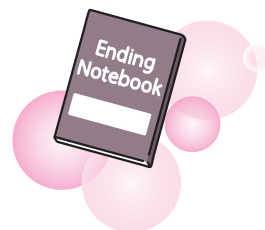
もしもの時に備え、考えたことや話し合ったことなどを書き記しておきましょう。いざというときに、自分らしい暮らしを支える手掛かりとなります。

- 緊急時の連絡先
- 日常生活の支援をしてくれる人
- 入院などしたときに用事を頼める人
- 自分で判断ができないときに医療的な判断ができる人、任せられる人
- 金銭管理や財産管理を任せられる人
- 亡くなった後のことを任せることができる人



3. 伝えましょう

認知症になったとき、事故や病気などで意識を失ったときなどは、わたしの意は伝わらなくなってしまいます。最期まで自分らしく過ごすためにも、身近な人たちの負担を減らすためにも、日ごろから、自分の想いを伝えておきましょう。



4. ツールを活用してみましょう

自分の想いを書いておくツールとして、エンディングノートや終活ノートと呼ばれるものを活用するのも一つの方法です。市販されているツールのほか、無料でインターネットからダウンロードできるものまでさまざまあります。

「自分のことをまとめること」は、「家族の知りたいことが分かること」・「自分が残したいものを伝えられること」ということです。





危険な生物にご注意を!!



春頃から目にする機会が増える危険な生き物をご紹介します

いい天气に誘われて、畑仕事や山菜取りなど屋外に出て、作業する機会も多くなっています。表に出たくなるのは人間だけではありません。動物や昆虫、は虫類などを目にする機会も増えてきます。

クマ

春のクマが危険なのは、冬眠から目覚めたばかりでお腹を空かせていることや子グマを産んだメスが神経質になっていることなどが原因です。山菜取りで山に入るときは、周囲への注意を怠らないようにしましょう。

クマ被害を避けるポイントは、「出会わないこと」です。クマの足跡やフンを見かけたらすぐに逃げる・子グマを見たらすぐに逃げる・クマが活動する朝や夕方は山に入らないなどを徹底しましょう。



イノシシ

イノシシは本来臆病な性格で、むやみやたらに襲いかかってくることはありません。ただし春は、「うり坊」を連れていることがあり、子連れのイノシシは警戒心が強く、非常に危険です。

イノシシについても、「出会わないこと」が重要となります。運悪く出会ってしまったとしても、背中を見せるのは控えましょう。イノシシは追い掛ける本能があるので、背中に突進されてしまいます。食べ物があればすぐに捨て、目を合わせたままゆっくりと後退してください。また自動車も、大きなイノシシの突進を受けると大破します。



ニホンマムシ

ニホンマムシは、5月頃から水田などで見られるようになります。夜行性ですが、田んぼのそばでとぐろを巻いていることもあります。気付かずに踏むと、噛まれる恐れがあります。

マムシの毒は「出血毒」で、噛まれると血管の細胞が壊れます。放置すると死に至るケースもあるため、噛まれた場合は早急に医療機関を受診しましょう。



ツツガムシ

ツツガムシは、主に土の中で生活をしています。土の中で生まれたツツガムシの卵が幼虫となったとき、土から現れてネズミなどの動物に寄生します。動物に寄生したツツガムシの幼虫は、体組織を養分として吸って成長し、また土の中にもぐって成虫へと成長します。ツツガムシが動物に吸着するのは幼虫のときだけで、春から初夏にかけて発生が多くなります。

ツツガムシの幼虫に刺されると、2〜3日後刺口が赤く腫れ、10日目前後で39度程度の発熱や全身倦怠感があり、重症の場合は出血傾向、昏睡・けいれん等の症状が出る場合があります。早急に医療機関を受診しましょう。

対策として、草むらや山林に出かける際は、虫よけスプレーをし、長そで長ズボンを着用して、草むらに直接座らないようにしましょう。また、帰宅後はシャワーや着用した衣類の洗濯をしましょう。

スズメバチやチャドクガ、ムカデ、ヒキガエル、マダニなどの身近な生物にも、毒があったり、感染症を媒介したりするので注意が必要です。



もっとげんき教室を 行いたい団体を募集しています

介護のお世話にならず、いつまでもいきいきと元気で過ごしたいと考える方は多いと思います。

もっとげんき教室は地域包括支援センターが東根市より委託を受けて行っております。この事業は、高齢者の介護予防と健康増進を図るために教室を実施し、生涯にわたり健康でいきいきと自立した生活を送ることができるよう支援するものです。

もっとげんき教室をしてもらいたい団体の方はご連絡ください。

もっとげんき教室

65歳以上の方が所属する団体（老人クラブやサロンなど）におじゃまして、介護予防に関する教室を行います。

【対象】市内在住の65歳以上の方が所属する老人クラブ、サロン、サークルなど

【内容】介護予防に関すること

- ① 運動機能向上、フレイル予防に関すること
- ② 口腔機能向上、オーラルフレイル予防に関すること
- ③ 栄養状態改善に関すること
- ④ 認知症予防に関すること
- ⑤ その他介護予防に関すること

【時間】1時間程度

【その他】各団体、年度内1回のみ利用になります。



「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。「東根市高齢者見守りネットワーク」をご紹介します。

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、警察や消防署などと連携し、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。

