

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

適正体重を心がけましょう



70歳以上は
BMI 22~25が
理想です



高齢期のやせすぎ・太りすぎは、要介護状態となるリスクが高くなります。メタボを心配して太らないようにしている人もいますが、実は『ちょっと太め』くらいの方が長生きできることがわかっています。ただし、体重が増えすぎると関節痛などで動きにくくなりやすいため、適正体重を保つことが重要です。

BMI(体格指数)は【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で求めることができます。定期的に体重を測り、自分のBMIを把握しておきましょう。

また、BMI22以上でも、筋肉が少なく脂肪の多い『隠れ低栄養』になっていることもあります。たんぱく質を摂ることを意識し、ウォーキングなどで運動する習慣を作り筋力をつけていきましょう。

●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>

ケアマフをご紹介します!

「ケアマフ」という物をご存じでしょうか。あまり聞きなれないとは思いますが、近年、ケアの現場で「認知症マフ」を導入している施設がみられます。2018年に高齢者福祉や地域づくりの一環として日本に導入され、用いられるようになりました。一般的には認知症マフと呼ばれていますが、ケアマフという通称でご紹介させていただきます。

マフとは?

マフは筒状のカラフルにデザインされたニット製品で、イギリスではtwiddle muffと呼ばれています。

認知症の人の落ち着かない手を穏やかに温かく保ち、触覚や視覚という感覚を用いたケア実践に活用されています。マフの内外には、ボタンやリボンなど様々なアクセサリーが付けられています。認知症の人が自由に筒型の部分に片手あるいは両手を入れたり、マフの外面や内面、アクセサリー等を触ったりと感覚を用いた関わりができ、心身の緊張を解きほぐし、安心感が得られます。



マフを活用したケアの効果や活用方法

思う通りにいかず焦ったりイライラしたりするなど、気持ちの整理がつかず不安な状態の方や、目についたものを握ってしまう傾向にある人がいます。マフの筒の中には必ず握ることのできる毛糸玉やぬいぐるみなどのアクセサリーを入れることで、マフの中にある柔らかい物を握ったり離したりすることができ、癒し効果やリラックス効果、ストレス緩和の効果があります。

マフは感覚刺激の少ない人の触覚を用いたケアとして地域、高齢者施設、病院等様々な場で活用されています。手の保温による心の落ち着き、神経系のリラックス、血流、循環の促進、筋緊張の軽減、自律神経の回復、リラックスした状態で手指を動かすことによる脳の活性化なども期待されます。認知症の人がマフを提供する人や周囲の人とともにマフと一緒に楽しむことで交流が生まれ、昔の回想が引き起こされたりします。

マフは手袋型拘束帯（ミトン）の代わりに拘束するものではありません。





マフ作成のポイント

マフは筒形の毛糸で編んだものや布でも作成は可能で、いずれも柔らかい手触りが好まれます。

アクリルの毛糸は洗濯しやすいメリットがあります。



マフのアクセサリー

マフは、本人の好みに合わせた色や手触り、アクセサリーを選んでもらい、常に変化する本人のニーズに合わせたデザインのマフを作成することで、さらに喜ばれます。本人が自分で選べない場合は、生活背景や趣味に合わせて、例えば農家であれば収穫していた野菜や好きな花等、その人独自のストーリーを取り入れたマフを制作をするのもよいでしょう。

また、毛糸には洗濯表示マークがあります。マーク表示の不明なマフは中性洗剤での手洗いをおすすめします。



R7 地域介護予防活動支援事業

ケアマフ作りを体験してみませんか？

ケアマフに興味のある方を対象に、9月30日、10月7日の両日、東根市ふれあいセンターにてケアマフ作り体験会を開催します。ケアマフとは何かを学んでいただき、実際に作製も体験します。参加費は無料です。参加したい方は、9月25日まで、東根市地域包括支援センター中央までお申し込みください。かぎ針／棒針や閉じ針を持参ください。洗える毛糸をお持ちの方はご寄付いただくと幸いです。



ケアマフ作り体験会



ケアマフとは何かを学び、ケアマフ作りを体験してみませんか？
(今後継続した活動を目指しています)

ケアマフとは？

マフは筒状のカラフルにデザインされたニット製品。認知症の人の落ち着かない手を穏やかに温かく保ち、触覚や視覚という感覚を用いた関わりをすることで、心身の緊張を解きほぐし、安心感が得られます。※一般的には認知症マフと呼ばれていますが、東根市では、広い意味でケアマフという名称を用いたいと思います。



※写真は作品の一例です

日時	9/30(火)、10/7(火) 10:00~11:30
場所	東根市ふれあいセンター
定員	東根・神町地区在住の方 15名程度
内容	ケアマフのお話、体験
持ち物	かぎ針、とし針、洗える毛糸(お持ちの方)
締切日	9月25日(木)

参加費：無料

問い合わせ・申し込み先
東根市地域包括支援センター中央
Tel. 0237-42-3939



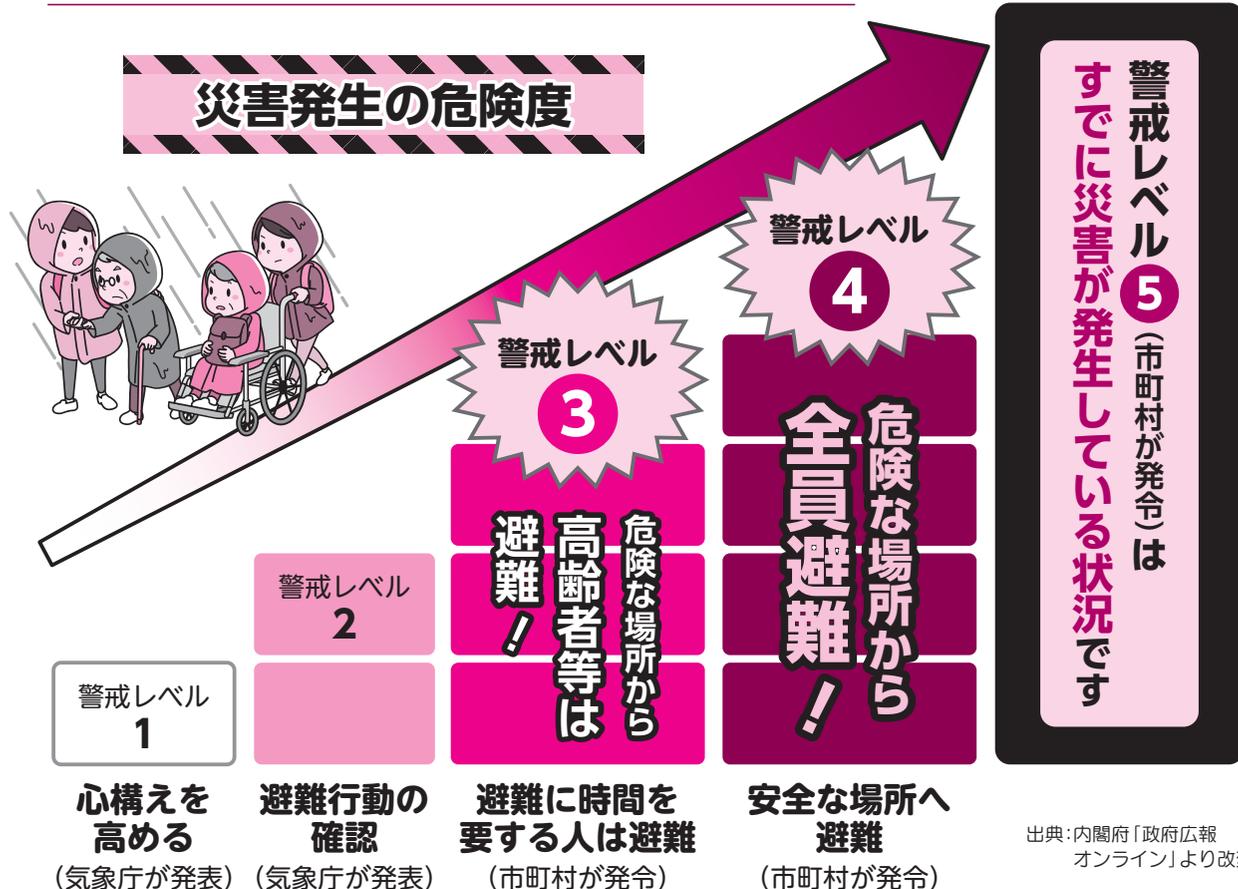
災害時の避難

集中豪雨や台風などによって、水害や土砂災害などの災害が発生するおそれがあります。防災情報の意味が直感的に理解でき、それぞれの状況に応じて避難できるよう、災害発生時の危険度と住民の方々がとるべき行動を5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えしています。

それぞれの警戒レベルが表す意味

- ・ 警戒レベル1 は、早期注意情報です。防災気象情報などの最新情報に注意するなど、災害への心構えを高めてください。
- ・ 警戒レベル2 は、注意報です。避難に備え、ハザードマップなどにより自らの避難行動を確認してください。
- ・ 警戒レベル3 は、高齢者等避難です。高齢者や障がい者など避難に時間を要する方やその支援者は、危険な場所から避難してください。
- ・ 警戒レベル4 は、避難指示です。危険な場所から、全員が避難してください。
- ・ 警戒レベル5 は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。命の危険から身の安全を可能な限り確保するため、その時点にいる場所よりも相対的に安全である場所へ直ちに移動等してください。

警戒レベル4までに、危険な場所から必ず避難しましょう。



「災害発生時にどこに避難するか」「どうやって連絡するか」などを、警戒レベルやハザードマップなども使い、日頃から家族で話し合っておきましょう。

また、防災行政無線 48-9355があり、防災無線が聞き取りにくい方も災害情報を入手することができますのでご活用ください。