

ほろかわ

夏を乗り切ろう！号

No.03 年4回発行

平成22年7月吉日

地域包括支援センターだより
発行：包括広報編集委員会
清瀬市役所 地域福祉課
TEL 042-492-5111
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより



だっすい
脱水に
気をつけて！

特にこれから夏に向かっては、脱水が起こりやすい季節です。脱水は、熱中症や脳卒中の引き金となることもありますので、充分気をつけましょう！

人間の体の中の水分は、私たちの知らない間に失われています。その量には個人差がありますが、1日で約1リットルといわれています。

そのため、つとめて水分補給をしないと脱水状態になってしまいます。

水分補給を控えてしまう理由のひとつとして、多く聞かれるものに『トイレに行くのが嫌だから』というものがあります。

もともとトイレの近い方は、特に水分を控える傾向にありますので注意が必要です。



……など、「いつもと様子が違うな？」と感じたら、早めに受診しましょう。

☆脱水の症状☆

- ①食欲がない
- ②元気がない、だるい
- ③トイレに行かない、尿が出にくい
- ④いつもより話をしない
- ⑤ぼんやりしている

食事などでもある程度の水分は取れますが、それだけでは足りません。

毎食時にコップ1杯のお茶を飲むなど、おやつの時間をもうけるのも良いでしょう。

コーヒー・紅茶・水・白湯・ジュースなど何でもかまいません。

お話をしながら、ご家族も一緒にティータイムはいかがでしょう。



● おたっしや教室のご案内

最近「からだが弱ってきた・・・」と感じることはありませんか？からだの機能を維持、向上させるためには毎日の取り組みが大切です。先生の指導のもと、家でも無理なく取り組める運動を学んでみませんか？

(注) 医師から運動を止められている方・介護認定のある方は除きます

転んだ経験のある方や転ぶことに対する心配・不安のある方を対象に、体操や転倒予防に効果のある運動を理学療法士や運動指導員が指導します。歯科衛生士や管理栄養士の話を組み込んだバラエティーに富んだ内容です。



プログラムの目的

- ・運動習慣をつけて体力を維持する
 - ・高齢期の食生活やお口の手入れについて学ぶ
- 1回90分 週1回 全6回コース 無料
実施 10月開始：中清戸地区・下宿地区
2月開始：梅園地区
募集 開催月の1ヶ月前より

おたっしや教室(元町コース)の、授業の様子をお伝えします♪

5月24日から、生涯学習センターアミューホールで「おたっしや教室」を全6回開催しました。

日本健康スポーツ連盟の先生の指導のもと、多いときには43名の方々が賑々しく参加されました。

【参加者の感想】

★いつも市内を歩いて移動していますが、体操に参加した日は気分が良くて、普段より多く歩いてしまいます。1時間半では時間が短く「もの足りない！」と思うくらいです。／Kさん

★運動がしたくて申し込みましたが、先生が明るく楽しい方なので続けて参加しています。テレビを見ながら、電車の中でも運動を実践しています。／Yさん

【加藤先生からコメント】

毎日を元気に過ごす為には、運動の習慣を身につけると良いですね。運動を続けるにはコツがあります。自分のからだの声をよく聞いて、「気持ちいい」と思える適度で行ってみてください。3日坊主を繰り返してもいいんですよ。



老化防止=蛋白質



お肉やお魚もバランスよく食べることが、運動と同じくらい大事なことです。東北大研究チームの研究発表によると、転んで骨折した人のうち、野菜を毎日のように食べるが肉類をほとんど食べない「野菜食」の人は約3倍も骨折する確立が高いそうです。たんぱく質をバランスよく摂って、健康なからだづくりを目指しましょう。

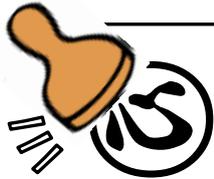
運動と栄養は「健康の両輪」

たくましく生きるための心得!!



いつまでも自分らしく、安心のある生活を送りたいですね。しかし、消費者被害や虐待など高齢者の権利を侵害する事件があなたの身近でも起こっています。地域包括支援センターでは、高齢者の権利を守るためのさまざまな取り組みをしています。不安に思うことがあれば、ご自身はもちろん、ご家族や近隣の方の相談にも応じています。このコーナーでは、権利擁護に関する情報や被害にあわないための心得をお伝えしていきます。

高齢者ご本人が問題意識を高め、“知る”ことが大切です。ご家族や周囲の方の日常的な見守りも重要になります。



おかしいな、困ったなと思ったら、ひとりで悩まず相談!

次号は「消費者被害」がテーマです。が、一足お先に…。

☆ 最近多発している詐欺の手口

- ・まず「携帯の番号が変わった」の連絡、翌日には「お金を振り込んで!」と言ってくる。
- ・「東村山警察署の者です。あなたの口座が振り込め詐欺に使われています!」と動揺させて、「キャッシュカードの変更が必要」と自宅まで通帳やカードを取りに来る。急がせ、考える隙を与えない手口。

☆ 怪しい、こいつは…と思ったら、とりあえず **110番** してください!!

認知症サポーター出張講座、やっています!!

認知症サポーターを知っていますか? 認知症サポーターとは、認知症の方を温かく見守る応援者です。認知症サポーターになるには、講座(1時間 30分程度)を受け、認知症について、基本的なことを学んでいただきます。

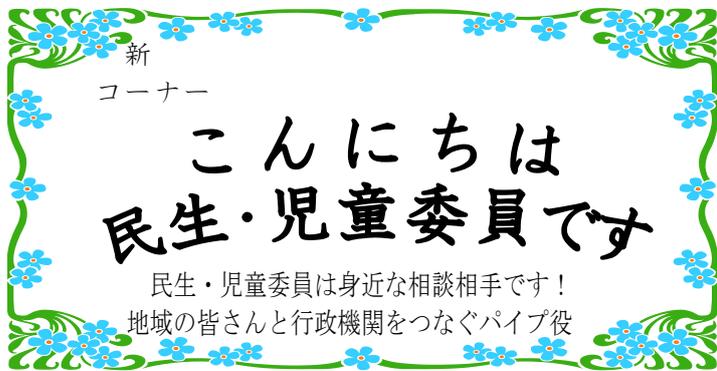
今年度は色々な世代の方が参加できるように、講座を夜間・休日に開催します。

講座の日になかなか都合があわない場合、市在住、在勤、在学の方で10名以上集まっていたければ包括支援センター職員が市内のどこにでも出向き、出張講座を開催します。基本的には平日の10時~16時でお願いしていますが、それ以外の曜日や時間をご希望の場合もご相談ください。講座は無料ですので、お気軽にお申し込みください。

現在清瀬市では1,000人以上の認知症サポーターが誕生しています。講座を受けていただいた方にはサポーターの目印となる「オレンジリング」を差し上げています。あなたもぜひ、認知症サポーターになりませんか?



広げよう、サポーターの輪



新
コーナー

こんにちは 民生・児童委員です

民生・児童委員は身近な相談相手です！
地域の皆さんと行政機関をつなぐパイプ役

◆民生・児童委員ってなあに？◆

現在、清瀬市内には 47 名の民生・児童委員が、地域の皆さんの悩みや心配事について相談をお受けし、その解決に向けて皆さんの声を、市役所の高齢支援課、生活福祉課、包括支援センター、子ども家庭支援センターなどの関係機関につなげる活動を行っています。

◆高齢者に関するお悩み お気軽にどうぞ◆

清瀬市の高齢者数が急増していく中で、認知症高齢者を介護するご家族への支援や虐待の防止、またひとり暮らし高齢者の孤独死への対応など、高齢者を取り巻く様々な課題が地域の中に発生してきています。

お困りのときはお近くの民生・児童委員にお気軽にご相談ください。

◆地域包括支援センターと共に◆

清瀬市民生・児童委員協議会と地域包括支援センターでは、高齢者の方々への相談支援がスムーズに対応できるよう、今年の 5 月から民生・児童委員の定例会に、地域包括支援センターの職員が出席して地域の情報を交換するなど、相互の役割や機能が効果的に発揮できるよう取り組んでいます。

今後、この地域包括支援センターだよりで、民生・児童委員と地域包括支援センターの協働の様子をお伝えしていきたいと思えます。

「定例会での情報交換」



清瀬市地域包括支援センター

脱水が気になる季節になりました。暑いからと、冷たい飲み物ばかりでは体調を崩しやすくなります。こんなときこそ、塩分やミネラルが取れる「熱い昆布茶」をお試しください。

担当: 中里 / 下宿 / 旭が丘

電話: 492-5111(586)

中里 5-842

清瀬市健康センター内

きよせ社協地域包括支援センター

社協包括は 7 月から『清瀬市コミュニティプラザひまわり』に移転しました。これからも地域の身近な相談機関として、活動をしてまいりますので、よろしくお願ひします。

担当: 上・中・下清戸 / 元町

電話: 495-5516

下清戸 1-212-4

清瀬市コミュニティプラザ内

きよせ信愛地域包括支援センター

夏の涼「ところてん」には豊富な食物繊維とミネラルが含まれ、便通改善や血糖・コレステロールを安定させる効果があるそうです。ダイエットにも有効とか…。くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。

担当: 松山 / 竹丘 / 梅園 / 野塩

電話: 492-1850

梅園 2-3-15

特養ホーム信愛の園内

ふれあい

✿ご存知ですか？

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業✿

ふれあい協力員（ボランティア）が「声かけ・見守り活動」をしているのをご存知ですか？高齢者の皆さんが孤立することなく、安心して暮らせるようにさりげなく見守り、道端であいさつを交わしたり、困っている様子のおときにはお声をかけたりしています。

✿ふれあい協力員が笑顔をお届けします✿

清瀬市に申請をすると、協力員が月 1 回～数回、個別に見守りや訪問を行います。利用されている方からは「地域の情報が聞ける」「元気がもらえる」とのお声をいただいています。この“ほうかつだより”も訪問の際にお届けしていきます。

利用できる方は、市内在住の 65 歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方です。費用は無料です。お申し込みは最寄りの地域包括支援センターまで。



✿協力員を募集しています✿

あなたも心温まる地域づくりに参加しませんか？市内在住であれば、どなたにもできる活動です。

（資格・年齢問わず）

2 ヶ月に 1 回程度、地域ごとに集まって、情報交換や勉強会、気軽に話せる茶話会などを行っています。

9 月には日本社会事業大学の菱沼先生をお迎えして、市内の協力員、民生・児童委員が一堂に会する「合同連絡会」も開催します。

興味のある方は、清瀬市地域包括支援センターまで。