

包括あんまだより

秋号

今年も残すところ1ヶ月となりました。皆様にとって今年はどうな1年でしたでしょうか。年明けは能登半島地震からはじまり、いつくるか分からない災害に不安を募らせました。夏は猛暑続きで暑さとの闘いでした。秋になっても暑い日があり、年々、地球の温暖化が進んでいることを感じています。

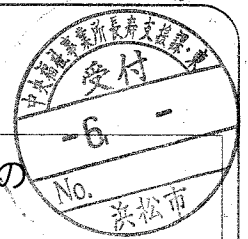
今回は当センターの相談件数ですが、4月以降、ほぼ毎月300件以上の相談が入っています。10年前は200件に満たなかったのですが高齢化に伴い、抱える課題も複合化してきていることや介護保険制度の周知が要因と思われる。

少しでも困りごとや不安、心配があれば、まずは気軽に当センターへご相談をください。必要なサービスや制度、関係機関の情報提供や紹介等を行います。

これから寒い日が続きますがお身体には十分お気をつけて新年をお迎えください。

地域包括支援センターあんま職員一同

家族介護支援事業

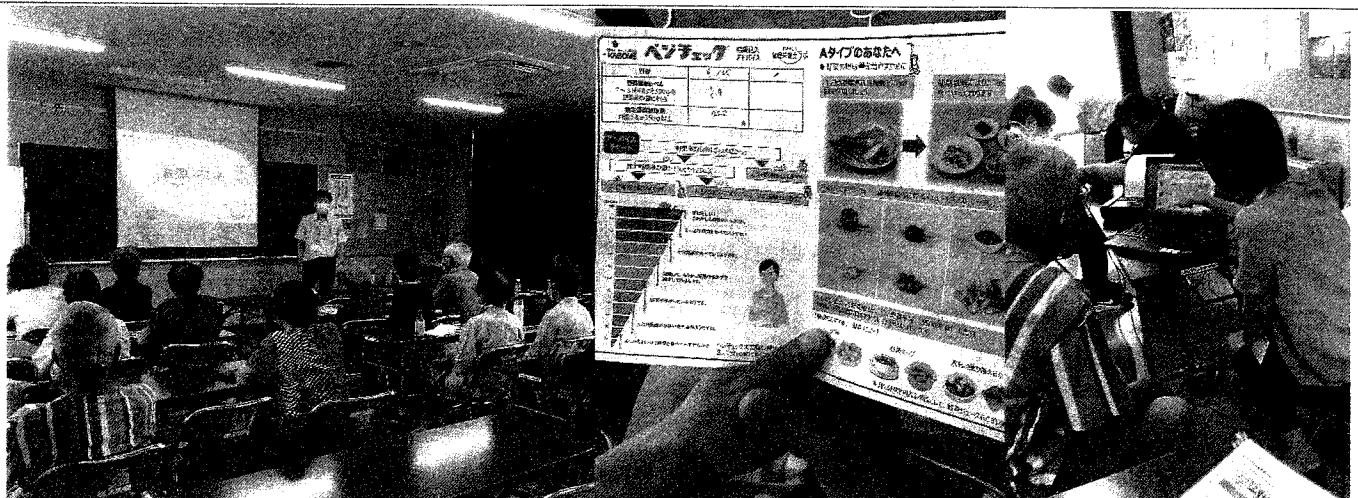


9月25日(水)10時～11時30分、天竜協働センターにてアイセイ薬局の薬剤師さんにお越しいただき、高齢者と薬について教えていただきました。

薬には使用期限があるため、何年も残っている薬がある、どの薬を飲むのか分からない、内服のタイミングや内服薬が多く飲み忘れがある、という場合には気軽に薬局へご相談していただきたいとの事でした。

講座のあとは、骨密度、下肢筋力、野菜摂取量を専用の機械を使って参加者の皆様に測定を行いました。

骨密度の数値や筋力の数値などが表示された紙を見ながら、これからの生活習慣や食事のメニューについて見直したいと話される方もいらっしゃいました。



認知症サポーター養成講座ステップアップ研修

10月17日(木)に天竜協働センターで中ノ町地区認知症サポーター養成講座ステップアップ研修を開催しました。

すでに認知症サポーター養成講座を受講された方が対象となります。地域で認知症の方を見守るにはどうしたらいいか、活発に意見交換を行いました。

ホットスクール

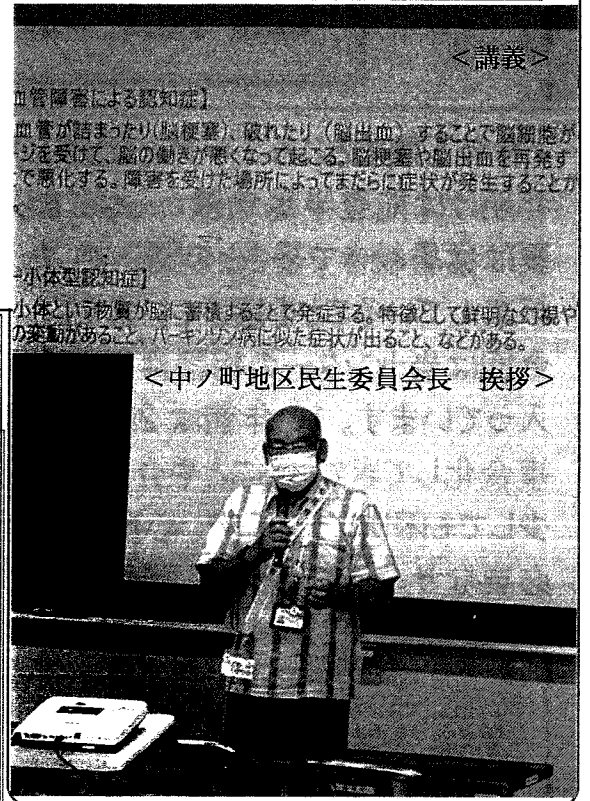
R6年度はたくさんのホットスクールを開催しております。各地域でストレッチ教室、ミニこけ庭づくり、脳トレ&ロコモ等開催しています。

今回は9月24日(火)に松小池町の『ゆずり葉サロン』にて開催したものを紹介します。

マニュアル生命保険のスタッフ4名の方がみえてくださり、みんなでボールころころ!の脳トレレクリエーションを行いました。

チーム対抗にて、点数を競い合いながら皆さん、楽しく体も動かしながら行うことができました。

今後も、地域でたくさん開催し、あんしんネットワークの周知を行い、地域の見守りを行う事を目的に活動していきます。パンフレットをご希望の方は、地域包括支援センターあんままでお越しください。



<講義>

【血管障害による認知症】
血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)することで脳細胞がダメージを受けて、脳の働きが悪くなって起こる。脳梗塞や脳出血を再発することで悪化する。障害を受けた場所によってまたらに症状が発生することがある。

【小体型認知症】
小体型という物質が脳に蓄積することで発症する。特徴として鮮明な幻視やのぼせ、パーキンソン病に似た症状が出るなどがある。

<中ノ町地区民生委員長 挨拶>

出前講座実施報告

実施日	対象者	内容
9/2	宮竹町健康サロン	人生会議手帳
9/12	長鶴町シニアクラブ	介護予防体操
9/24	大蒲町健康クラブ	介護予防体操
10/7	宮竹町健康サロン	認知症にならないために
10/15	子安町ふれあい会	認知症にならないために
10/21	薬新町ふれあい会	認知症にならないために

出前講座のご依頼お待ちしております。
講座の内容についてはお問い合わせください。

出張相談

毎月、第4週の金曜日(祝日休み)に蒲協働センター内の「ネットワーク蒲」にて出張相談を行っております。
「包括あんままで行く事が難しい」
「自宅では相談しづらい」方など、予約は不要です。気軽にお越しください。

出張相談日
14:00~15:30
12月27日(金)
1月24日(金)
2月28日(金)
3月28日(金)

地域包括支援センターは、高齢者の皆様のよろず相談所です。ご本人やご家族、お知り合いの方からのご相談を受け付けております。
営業時間:月曜日~土曜日 8時30分~17時30分
木曜日は19時00分まで営業

『地域包括支援センターあんま』

〒435-0012 浜松市中央区安間町 55-8

TEL 053-423-2701



特殊詐欺にご注意下さい

当センター圏域内においても、詐欺被害が発生しています。電話で『お金』『カード』『暗証番号』等を聞いてきたら詐欺の可能性あります。電話があった際には家族や警察に相談し、身を守りましょう。