



すこやか

新しい辰年も始まりました。去年は色々とお世話になりました。
辰年は、「昇り龍」と言ってお勢いよく活気にあふれ成長していく年だそうです。
元日から能登半島の大地震など天変地異が起こり不安な幕開けとなっていますが、様々なことに負けずに頑張っていきましょう！今年もよろしくお願ひ致します。

☆新入さんとお別れさん☆

皆さん初めまして
“細山”です！？
まだまだ不慣れなところもありますが一生懸命頑張っていきますので宜しくお願い致します。



8年の間、地域の皆様には色々とお世話になりました。
地域の方々には、助けられたことも多く、様々な勉強ができました。ありがとうございました。

R5.12/16より、社会福祉士の細山翔太が包括美郷会に新しく配属され、R6.1/16で社会福祉士の三宅将悟が他の部署への異動となりました。三宅は8年包括美郷会で勤めておりました。道で出会ったら気軽に声をかけてくださいね。細山は、若いパワーでこれから頑張っていくので、地域の皆様よろしくお願ひ致します。

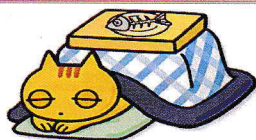
冬こそ腸活！

人の臓器のうち最も老化のスピードが速いのが腸！そして腸は、単に消化吸収のために働くだけではなく、病気に加わる免疫力を左右する大きな役割を担っています。
腸内環境の悪化が生活習慣病を引き起こすなど全身へ様々な影響を与えます。

腸内細菌のバランスを整えて免疫力をアップ！
腸内細菌のバランスの為に食生活を見直すことが大切。高脂肪の食事では悪玉菌が増えてしまいます。腸を元気にする食べ物は、食物繊維、発酵食品、ヨーグルト、オリゴ糖(蜂蜜やネバネバ食品など)、青魚です。

運動で、腸にスイッチを入れましょう！必要なのは、軽く息切れする程度の運動(少しきつめのウォーキングや軽めのジョギング)。腸をリラックスさせるストレッチもおすすめ。

ZZZ・・・



100歳のお二人♡

R5年9月に、お二人とも100歳を迎えられました。
要支援認定で包括担当の利用者様です。お互い面識はなかったのですが、光子様のお孫様の経営するカフェで初めて会い、ささやかなお祝いとお話し会をしました。
お二人とも、自分の事は自分でする自立した生活を送られています。
元気で過ごす秘訣は、好奇心旺盛で意欲的に取り組む姿勢だそうです。お二人とも読書が好きで博学です。
これからもお元気で過ごして下さいね♡



鈴子様

光子様



とてもチャーミングなお二人です♡



健康寿命を伸ばそうシリーズ④



冬は特に注意！ヒートショック！！

今年の冬は、暖かい日と寒い日の両極端ですね。これも温暖化の影響でしょうか？(かなわんなあ..)

気象庁の予報では、東日本は平年並みの寒さですが、西日本では平年より低い気温になりそうとのこと。

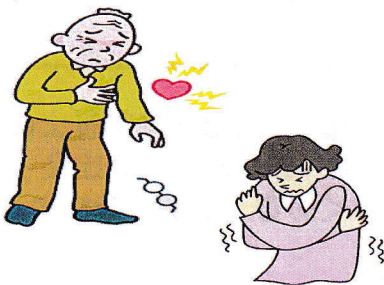
冷え込みが激しい日は、屋外だけでなく屋内でも冷え切って寒いと感じるところが多くなるかもしれません。

2021年の「STOP！ヒートショック」アンケートでは、入浴前に浴室と脱衣所を温めておくが50%前後と多かったのですが、一方廊下やトイレ洗面所を温めておくは21%と低めです。

入浴時はもちろんですが、廊下やトイレなどもヒートショック予防対策が必要です。

ヒートショックとは、「暖かい所から寒い所への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックのこと」。こうした変動は心臓に負担がかかるため、心筋梗塞や脳卒中に繋がる恐れがあり、大変危険です。

部屋と部屋の移動時の温度変化を小さくすることが大切です。WHO(世界保健機関)では、健康を守る為の安全バランスの部屋の温度は、冬は室温を18度以上にすることを勧告しています。家全体の温度を18度以上にすることを目安にして、ヒートショック対策を心がけましょう。



国土交通省が公開している調査によると、朝の居間の室温が18度未満の住宅に住む人は、18度以上の住宅に住む人に比べて、総コレステロール値や心電図の異常所見が多いことが分かりました。健康への被害を防ぐためには、暖かい室内で過ごす事が大切です。

新型コロナも5類になり経過していますが、いまだにコロナも風邪も、インフルエンザも流行っています。冬は乾燥しており、ウイルスや菌が繁殖しやすい状態です。

自分の体を守る為にも、感染対策は怠らないようにしましょう。

うがい、手洗い、人込みではマスク着用が基本です！



地域包括支援センター美郷会の役割

美郷会は、管理者・社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師・ケアマネジャー(2名)・事務員の7名で業務を行っている65歳以上の方の相談窓口です。

主な役割については、来所や電話、訪問で相談を受けています。状況に応じ必要な機関と連携も取ります。社会福祉士は、権利擁護関係(後見制度など)、消費者被害・虐待対応。主任ケアマネジャーは、ケアマネジャーの支援や介護医療の連携など。看護師は、地域への出前講座や健康指導、介護予防教室開催や広報。ケアマネジャーは、介護予防ケアプラン作成。その他には、地域との元気づくり地域づくり会議や、地域や事業所との懇談会や勉強会などを行っています。

枚方市地域包括支援センター美郷会(高齢者サポートセンター)

くらしすこやか 総合相談窓口

枚方市

地域包括支援センター