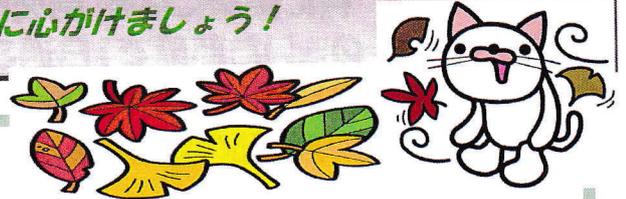




すこやか

今年は、酷暑猛暑とかなり体に堪える夏でしたね。夏の疲れによる秋バテが体に影響してきます。これからは、風邪やインフルエンザに気を付けて！夏に落ちた体力・免疫力を回復できるように、しっかり睡眠・栄養を取り、適度な運動に心がけましょう！



R6.8.22防犯講座

8/22に百楽会(さだ校区老人会)で、(株)TIME(はなまるレンタルサービス)の明石氏より「最強の防犯教室」講座を開催してもらいました。クイズ形式で、防犯に必要な知識をもってもらい自主防犯力を高めてもらうようにと、講座をうけてもらいました。かなり暑い日だったので、参加人数は少なくて残念でしたが、今後も地域からの依頼があれば開催しますので、包括美郷会までご連絡下さい。



第1問、防犯上家の近くにあると危ないのはどれ？

A.公園 B.学校 C.病院

答：A.公園です。公園は不特定多数の人が居ても怪しまれないというところから

めっくカフェ (オレンジカフェ)

11月より、さくらウエルネスクリニック神田Dr.にご協力頂き、「旧かまどや」後のコミュニティスペースで「オレンジカフェ」を開催する事になりました。

第1回目：11/1(金)13:30-15:00

以後、毎月第1(金)同時時間

場所：北中振3-17-12

費用：500円(お茶とクッキー代)

参加人数：5~8名

☆物忘れが気になる方、軽度の認知症の方、その家族や付き添いの方など。

☆お茶を飲みながら、楽しく談笑したり、軽い体操やミニ健康講座など色々行っていく予定です。

またお手伝いしてくれるボランティアも歓迎です。

☆参加希望の申し込みは美郷会まで。



ひらかた元気くらわんか体操

毎週(水)朝9時から、美郷会の駐車場で開催している「ひらかた元気くらわんか体操」は、地域の皆様に体操を普及することを目的として行っています。体操のDVDもグループや個人の方々に広く渡せることが出来、普及もできてきているので、駐車場でいう体操はR6年12月末で終了することになりました。

参加して下さった皆様、ありがとうございました。

今後も、美郷会が開催する教室や取り組みへの協力をお願いいたします。

又、地域で体操を行っていききたいというグループがありましたら、開始時の協力などはお手伝いできますので、気軽に連絡頂ければと思います。





「秋バテに注意！季節の変わり目に高齢の方が気を付ける事」

季節の変わり目に体調を崩してしまう原因は、夏の生活習慣や気温差により自律神経が乱れてしまうこと。

自律神経は、主に昼間に優勢になり心身の活動力を高める「交感神経」と、夜に優勢になる「副交感神経」。

夏場にエアコンのきいた部屋で1日過ごしたり、冷たいもので内臓を冷やしたり、また気温差が大きくなる事で自律神経が乱れてしまいます。自律神経のバランスを整えること、体が冷えないようにすることが季節の変わり目の体調管理に大切なポイントです。

「自律神経バランスの整え方」

軽い運動のウォーキング(1日20-30分の有酸素運動)などで血流アップ。

シャワーでなく、ゆっくり入浴する。38℃程度の温めのお風呂にゆっくりつかいましょう。

気温差対策に、はおれるものを。足首や首など温めて冷えを防ぎましょう。「冷え」は万病のもとです！



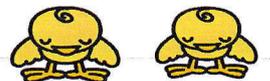
季節の変わり目も元気に過ごせるように、栄養バランスの整った食事を！炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを良く摂取することが大切。疲労回復効果の、豚肉やうなぎ、玄米など取り入れ、ゆっくりよく噛んで食べる事で胃腸に負担をかけない事が大切。根菜はエネルギー源。キノコ類は食物繊維が豊富。青魚はDHAやEPAですね。

睡眠をしっかり取る事は、体の疲れをとる事だけでなく、自律神経のバランスを整える効果があります。

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(3名)・事務員の8名で業務を行っている65歳以上の方の介護や医療などの相談窓口です。

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を取ります。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。その他の業務としては、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会議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)

枚方市北中振1丁目18-13 ☎072-837-3288

9時~17時30分 土・日・祝・年末年始は休み

