



湯来・砂谷 包括だより

第11号 令和6年1月1日

広島市湯来・砂谷地域包括支援センター

住所 広島市佐伯区湯来町白砂8 2-4

電話 (0829) 86-1241

FAX (0829) 86-1242

Email chiikihoukatu.yuki@tea.ocn.ne.jp

2024年が始まりました!!

新年の始まりは、新しいことや中断していたことを始めるよい機会です。

三日坊主でもよいですから、興味あることを始めてみませんか。

ここ数年は新型コロナに振り回されましたが、今年は穏やかな一年になるとよいですね。



認知症サポーター養成講座

企業対象 を初開催!!



受講された
事業所様には
ステッカーを
進呈します☆



クアハウス湯の山を会場に、
地域で働く多くの方に
“認知症”
について学んでいただきました。

★消費者被害情報★

最近の詐欺電話に「地域包括支援センター」を名乗るケースが増えています。

悪質業者は様々な手口で財産を狙っています。

😞 「お金、銀行口座、還付金」の話が出たら要注意!!

😲 絶対に「一人暮らし」であることは教えない!!

😮 できる限り信頼できる人に相談する!!

短期集中型サービスのご案内

短期集中型サービスとは、広島市が行っている介護予防・日常生活支援総合事業のひとつで、理学療法士や管理栄養士などの専門職により短期集中的な指導を受けることができ、運動機能、口腔機能、栄養状態が向上できるよう支援するものです。年齢を重ねるにつれ、洗濯やゴミ出しが難しくなった、薬が飲みにくくなった、食が細くなったなどの変化を感じることはありませんか？実際に利用されたAさんは、年とともに足腰が弱ってきて自宅内や畑で転倒を繰り返していました。大きなけがはなかったものの、娘さんが心配してかかりつけ医を通して地域包括支援センターに相談してくださいました。



「要支援の認定があるのでデイサービスに行ってお父さんに元気になってもらいたい。」ということでしたので自宅へ訪問してAさんに話を聞きました。

Aさんは「畑や家のことが忙しいから毎週デイサービスには行きたくない。」と言われ心配する娘さんとの話は平行線です。訪問時のAさんは、椅子から立ち上がる時にとっても時間がかかりふらつきはありましたが、歩行は比較的しっかりしておられました。また高血圧はあるものの、これまで力仕事や畑仕事をされていたAさんは体力には自信がそうです。さらに話を聞くと「また草刈りができるようになりたい。」「前にリハビリをしたが治らなかった。」という思いがあることが分かりました。



そこで短期集中型サービスの一つであるリハビリ専門職による訪問サービスを紹介しました。「自宅にリハビリの先生が来て、体調に合わせてご自分でできる体操を教えてください。これなら2週間に1回30分程度ですので家の仕事の時間も確保できますよ。」と伝えたところ、利用を開始することになりました。訪問を開始すると、指導された体操以外にもご自分で考えて体操を追加して熱心に取り組まれ、日に日に元気になりリハビリの先生からも訪問の度に喜びの報告が入りました。3カ月の訪問終了時には、みごと外でも杖なしで歩けるようになり、後日訪問した際には除草剤のタンクを背負って作業をされていました！

短期集中型サービスを利用して「自分でできる！」を増やして、いつまでも元気な生活を手に入れませんか？このサービスを利用するには事業対象者または要支援1、2の認定が必要となりますので、地域包括支援センターにご相談ください。



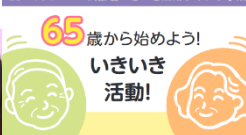
まずはお気軽にご相談ください

百歳体操交流会 ぷち

～百歳体操をすればみんな仲間だ 2023～

湯来・砂谷地域では介護予防拠点として百歳体操に取り組む団体が27か所になりました。今回は砂谷地域の団体を中心に、体操以外にどんな活動をしているか情報交換をしました。室内ボウリングや手芸、囲碁の会、カラオケ、茶話会や月1回の食事会など楽しみながら続けられる活動がたくさんありました！また、新しい参加者が増えないなどのお悩みの声もありましたので、楽しい介護予防講座を企画するなど引き続き活動のお手伝いをしていきたいと思っております！p(^-^)

広島市 高齢者いきいき活動ポイント事業



一緒に百歳体操に取り組みませんか？DVDまたはCDを無料でお渡しします。



リハビリ専門職による体操指導や地域包括支援センターからの介護予防講座などを受けることができます。高齢者いきいき活動ポイント事業の対象となりますのでポイントがザクザクたまりますよ♪

ヒートショック対策4カ条

- ①脱衣場・浴室の暖房
- ②入浴は41度以下10分以内
- ③立ち上がる時はゆっくりと
- ④食後・飲酒後の入浴はNG

ヒートショックに
注意!!

