

はちみつ便り



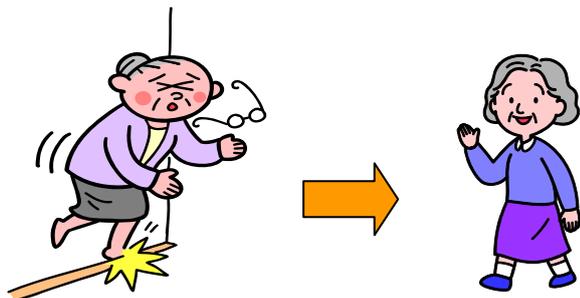
〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

介護予防って何だろう??



介護予防事業（二次予防事業）は、いつまでもいきいきと、自分らしく暮らすために取り組んでいただくものです。目標のある活動的な生活や、身体とこころの健康づくりに取り組むことが、生活機能を維持することにつながります。皆様がこれからも健康で自分らしい生活を続けていく為に、足立区では、様々な介護予防に関する教室（健康教室、介護予防教室、ふれあい遊湯う、パークで筋トレなど）を行なっています。

介護と聞いただけで「私はまだ、大丈夫」と、区役所から送付される介護予防のお知らせを見ていない方も多いようです。そこで、今回は二次予防事業（らくらく教室）をご紹介します。



対象者

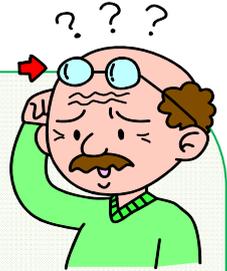
- ☆今年度 66 歳以上の方
（介護保険の要支援・要介護者は除く）
- ☆生活機能評価の受診により生活機能の低下があり、医師より介護予防事業の利用が望ましいと判断された方。

らくらく教室

- ☆週 1 回 3 ヶ月間（全 12 回）の介護予防教室です。
 - ☆健康づくり（介護予防）について学び、実践する教室です。
 - ☆教室は全て定員制で申し込みが必要です。
 - ☆費用は原則無料です。
- 【内容】
- ・ ストレッチや筋力トレーニングで足腰に自信をつける。
 - ・ お口の健康を保つためのコツを知る。
 - ・ 元気を保つ食事、栄養のバランスを知る。
 - ・ 老い支度、仲間づくりなど、これからの生活を考える。などです。

介護予防は実践することで効果が実感できます。
なお、生活機能評価の結果が非該当の方（一次予防事業対象者）にも、あだち広報に「健康教室」「介護予防教室」、「ふれあい遊湯う」、「パークで筋トレ」などのご案内が掲載されています。
教室の参加や介護予防に関することは、お近くの地域包括支援センターへご相談下さい。
お一人お一人に合った介護予防について一緒に取り組んでいきましょう！！

認知症セミナーへ参加しました



はてメガネは？

今回は、『認知症の方の「こころ」を知ろう』というテーマで、地域密着型サービス・小規模多機能型居宅介護の職員の方よりお話を頂きました。

「認知症の方のこころを知る為には、その人の健康状態、生活歴、性格、家族背景や人間関係、経済状況等を理解することが欠かせない。その上で本人の現在の状況を支援していくことが必要である」とのお話がありました。

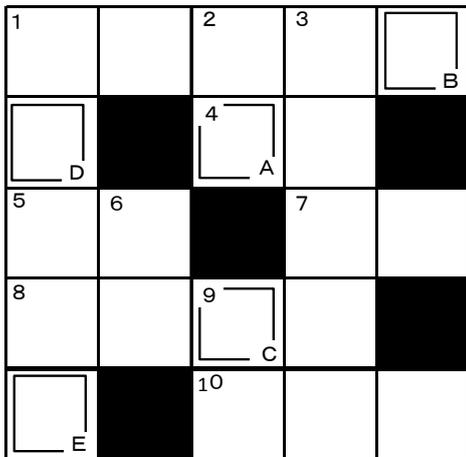
認知症のケアは一つ一つが異なり、支える人が杖となる「人間杖」が必要です。バリアフリー化が進んでいる現代社会。認知症の人との境界線がなく、誰もが住みやすい地域となれるように地域の力が不可欠です。今、「自分たちに何ができるのか」「どのような杖となるべきか」を考えなければと思う内容でした。

次回は認知症サポート医による講演会を12月に予定しております。是非、お気軽にご参加下さい。

感染症予防クイズ



寒くなって来る季節。色々な感染症が潜んでいます。感染症とは細菌などが体に入り込み、下痢や発熱などの症状がでることを言います。これからの季節は十分な対策で感染症には注意しましょう。



※カタカナで記入してください(答えは下記です)

答え：〇〇え〇り〇〇を

A B C D E

高めて、感染症予防！！

タテの鍵

1. まな板、ふきんは熱湯でしゃぶつ〇〇〇〇〇。
2. おにぎりの具の定番。
疲労回復、食欲不振にも効果あり。
3. 体を動かしてストレス〇〇〇〇〇！
6. 地位・意識などによって分けた集団のこと。
「国民の幅広い〇〇に支持される」
9. 四文字熟語：〇〇哀楽。

ヨコの鍵

1. 高血圧、糖尿病などの生活〇〇〇〇〇病。
4. 兄弟姉妹の娘。
5. 〇〇も方便。
7. 薬味としても使われる。別名「大葉」。
8. 家族と一緒に暮らすこと。⇔別居
10. 胸がドキドキすること。

～お知らせ～

平成23年10月31日(月) 合同介護者教室

『かしこい老いじたく～元気なうちから備えよう』

平成23年11月30日(水) 介護者教室

『簡単クッキング～食べて免疫力アップ！！』

新しい仲間が増えました

はじめまして。8月1日より入職しました、玉川と申します。安心して暮らせる街づくりを目指し、地域の皆様のお力になれるよう、微力ではありますが、笑顔で頑張っていきたいと思っております。よろしくごお願い致します。