

平成26年度絆のあんしん連絡会報告

足立区では高齢者の方々が地域で安心して暮らせるまちづくりを行うため、絆のあんしんネットワーク事業を行っています。その一環として、地域の高齢者に気を配ってくださっている絆のあんしん協力員、協力機関、民生委員、町会自治会の方々の勉強会や意見交換の場として絆のあんしん連絡会を開催しています。

第一回

平成26年7月15日(火)
悩みのある方への接し方
～ゲートキーパー初級研修～

第二回

平成26年9月26日(金)
みんなで話そう！
絆のあんしん協力員活動報告会

参加者の感想

少人数でじっくりお話でき、参考になりました。また顔見知りが増えて嬉しいです。

第三回

平成26年10月3日(金)
中部ブロック絆の合同あんしん連絡会
認知症を疑われる方の対応を考えよう

参加者の感想

町会、自治会の集まりでも介護保険外サービスを紹介してほしい

第四回

平成26年11月18日(火)
高齢者を消費者トラブルから守ろう！

消費者トラブルをロールプレイング

第五回

平成27年2月13日(金)
見て！聞いて！触って！
高齢者お役立ち情報

第六回

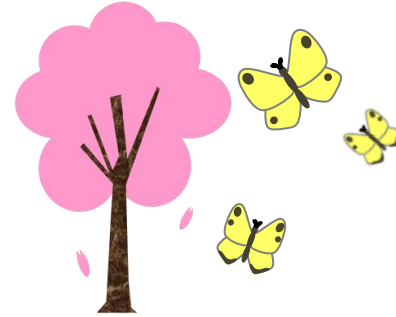
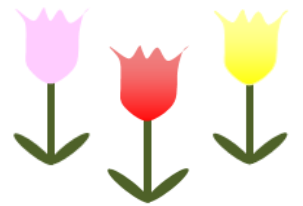
平成27年3月17日(火)予定
いざという時あわてないために
～AEDと心臓マッサージについて学ぼう～

編集後記 国松編集員

26年度最後の関原だよりが刷りあがりました。包括関原職員の方々や私達関原編集員がホッとする一時です。今年度は夏の猛暑、秋の降雨量、冬の気温と積雪、各地で気象記録やぶりでしたが、それらを忘れさせる「春」がおとずれます。

本号がお手元に届くころは日毎に暖かく穏やかな日が続いていると思います。肩の力が抜け、体を動かすには最適な季節です。読者の皆様には色々な催しや教室などにお出かけすることをおすすめします。

関原だより



平成26年度 4号

発行：足立区地域包括支援センター関原

住所：足立区関原2-10-10

電話：3889-1487

FAX：3887-1407



平成27年度も介護予防教室を開催します



教室	スポーツ スタッキング教室	長寿体操教室	ヨガ教室
開催日	毎月第1、3 金曜日	毎月第4 水曜日	毎月第3 火曜日
時間	午後1時半～3時		午前10時～11時
会場	地域包括支援センター関原		梅田住区センター
持ち物	タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください		
講師	日本体育協会公認 スポーツ指導員 楡井忠夫先生	区公認スポーツ 指導員 原田恵美子先生	ヨガインストラクター 塚本奈保子先生
教室の様子			
その他	年末年始、祝祭日はお休みです。 天候等により開催日が変わる可能性がありますので、お問い合わせください。		
お問い合わせ 申し込み	地域包括支援センター関原 3889-1487		

梅田文化館

梅田文化館では梅田在住で素敵な作品を作り、生き生きと生活されている方をご紹介します。今回は楡井編集員が取材をしました。



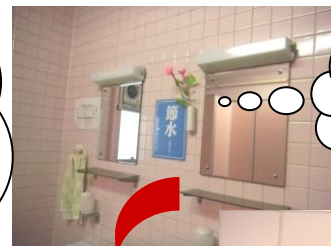
今回は高橋紘一郎さん。リハビリのために1年半くらい前から紙でお花を作られ始めたそうです。焼き鳥屋さんの元店長さんなので、細かい作業は得意なのだとか。



高橋さんの一番のお気に入りの「月下美人」本物と見間違えます。



包括関原にもいくつかいただきました。殺風景だった相談室が華やかになりました。



洗面台にも



おしべ、めしべの細部まで細かく丁寧に作られています。



包括関原に「梅田文化館」コーナー作りました

梅田在住の高齢者の方々が作成している素敵な作品を来所する方にもご紹介するため、包括関原に「梅田文化館」コーナーを設けました。ぜひ包括関原に足を運び、作品をご覧ください。またご自身の作品を紹介したいという方、包括関原の職員にご相談ください。



窓口の脇が梅田文化館のコーナーです。現在は高橋さんの作品が展示されています。

来所した方が「きれいですね、立派ですね」と驚き、感心しています。



花瓶に生けたのは諫山職員です。ぜひ高橋さんの作品を見に来てください。

最終回 介護予防の入りぐち

今号は「歯周病と糖尿病」についてご案内します。



糖尿病とは？

血糖値の高い状態が続き、全身の様々な器官に異常が現れる病気です。糖尿病の怖さは合併症にあります。合併症には腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、微小血管障害、それに歯周病があります。

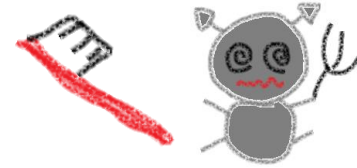
糖尿病が歯周病に及ぼす影響

糖尿病の人は糖尿病でない人に比べて、中等度あるいは重度の歯周病になる頻度が高く、また歯周病の進行が早く、治るのも遅くなります。その理由として糖尿病の人は免疫の働きが低下しており、組織を元通りにする力も弱く、炎症による組織破壊が進行しやすいことがあげられます。



歯周病が糖尿病に及ぼす影響

糖尿病を持つ歯周病患者に歯周治療を行うと血糖値が改善したという報告が多数あります。言い換えれば歯周病は糖尿病を悪化させる可能性が極めて高いということです。



口の健康だけでなく、日常の健康管理にも気を配りましょう

よい生活習慣づくりが歯周病予防、糖尿病予防のキーワードです。歯・口を清潔に保つことと同時に、良い生活習慣づくり、健康管理にも気を付けましょう。



最終回にあたって

介護予防というと、皆さん「運動」を思い浮かべます。忘れられがちな「口腔の健康」を意識することで、より健康が守られることをお伝えしてきました。自身でのケアと歯科医院でのケアで生き生きとした毎日を口の中から目指しましょう！
歯科衛生士 川畑 彩

食生活を見直そう！ やせてきたら要注意！

「お腹がすかないから食事は少ししか食べられない」、「食が細くなったから一日2食でいい」なんてことはありませんか。

高齢期の低栄養状態は自覚しにくいので注意が必要です。一食でも抜けると一日の栄養をとることが難しくなってしまいます。バランスよくしっかりと食べましょう。また、3食きちんと食べることで生活リズムが整います。

食べようと思っても食欲がない場合

- 好きなものを食べる。
- 少しずつでも多くの食品の入っている具たくさんの麺、どんぶり、汁物など食べる
- 食べる回数を増やす
- おやつに果物やヨーグルト、チーズ、プリンを食べ、タンパク質を取り入れる。

身体の痛みや寂しさ・心労などで食事作りがおっくうな時、一人で食べることで食事の楽しみが減り、食欲が落ちることもあります。

工夫して食品の品数を増やしましょう

- 全部作らなくても、1～2品は惣菜を利用
- インスタント食品に野菜を加える

更生施設 本木荘 山崎葉子栄養士より