

毛呂山町地域包括支援センター通信

発行：毛呂山町地域包括支援センター 第4号（新春号） H26.1.6 発行
毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場高齢者支援課内 電話049-295-2112



みなさん、こんにちは！地域包括支援センターです。

新しい年を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。みなさん、体調を崩していませんか？バランスのよい食事を心がけ、身体を動かして、風邪をひかないように気をつけてお過ごしください。

インフルエンザを予防しよう！

高齢者はインフルエンザになると、重症化したり、インフルエンザにかかった後、肺炎になる人が多いと言われています。毎年、流行する風邪やインフルエンザは予防が大切です。インフルエンザは、かかっている人の咳やくしゃみ、つばなどを鼻や口から吸いこむことで感染します。

こまめに手を洗いましょう

手にはインフルエンザウイルスが着いている可能性が高いです。その手で、目や鼻、口を触ることで感染します。手指の間、手首も含め、せっけんをつけて、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

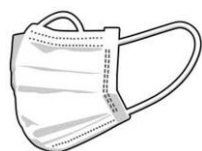
- ◆帰宅時・トイレの後・食事の前などは忘れずに手洗いを
- ◆爪を短く切り、腕時計や指輪を外して洗いましょう
- ◆タオルもこまめに交換しましょう



人ごみを避けましょう

インフルエンザの有効な予防策は、人との接触を減らすことです。特に、持病がある人は、可能な限り人ごみ（混んでいる電車や、人がたくさん集まる場所など）に近づかないように注意しましょう。

マスクをつけるときは



マスクは、外からのウイルス侵入を防ぐ役割と、感染した人がウイルスを拡散させない役割があります。ウイルス感染には毎日使い捨てる「不織布製」が推奨されています。マスクは、鼻、口、あごを覆い、鼻の部分は鼻筋に隙間なくあてましょう。

毛呂山町地域包括支援センター 電話049-295-2112

毛呂山町役場内 (内線157・158)

地域包括支援センター悠久園支所 電話049-295-2000

毛呂山町南台5丁目38番地5特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センター薫風園支所 電話049-276-2082

毛呂山町大字毛呂本郷38薫風園内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5311

毛呂山町大字西大久保776番地1 特別養護老人ホームななふく苑内

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です！



毛呂山町マスコットキャラクター もろ丸くん

地域包括支援センターからのお知らせ

健康づくり教室を開催しました

9月から12月まで(全12回)中央公民館、大類館で健康づくり教室を開催しました。教室では、ストレッチやボール体操、筋力アップなどの体操を行い、新しい仲間づくりも出来て、みなさんに楽しく参加していただきました。



中央公民館



大類館

地域包括支援センターでは、みなさんの若々しさを維持するために介護予防に取り組んでいます！

いきいきシニア講座「若返り大作戦！」を開催しました

きれいに歳を重ねることをテーマに10月から開催しました。講座では、①笑うことがなぜいいの？(落語鑑賞)②美を保つヒケツ(おしゃれ教室)③からだの中もきれいになろう(栄養講座)④運動にチャレンジの計4回に参加いただき、いつまでも、若々しく過ごしていただくためのコツをつかんでいただきました。



劇団スザキの曾世さんの落語「不動坊」ほか

管理栄養士の新井さん、体の中からきれいになる食事バランス

資生堂の長谷川さん
お手入れのポイントを紹介

河合さん
家庭でも出来る体操やマッサー体験



☆☆ちょっと役立つ介護予防クイズ☆☆

その1 転倒の予防

転倒は日常の軽い事故ですが、骨折と結び付いています。高齢者の骨折は「寝たきり」になる原因の第3位です。では、日常生活の中で、どんなことに注意したら転倒予防になるでしょうか。8つ選んでください。

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| A 意識して足をあげて歩く | B 足にあった靴を履く | C 階段には手すりを付ける |
| D 階段をスロープにする | E 部屋にも手すりを付ける | F 運動して足腰を鍛える |
| G 両手に荷物を持たない | H 自転車は絶対に乗らない | I つまづくものを置かない |
| J 足にサポーターを付ける | K 介助員をいつもお願いする | L 早めに車椅子を使う |
| M 無理せずに杖を使う | N 時間にゆとりを持たせる | |

個人差はありますが、歩行に神経質になり過ぎることは、かえって足腰を弱める原因になります。日頃から体を鍛えて筋力をつけることが第一です。しかし、用心だけはしましょう。例えば、荷物はリュックに背負い両手に何も持たないようにし、転んだ時に手を使えるようにします。



その2 寒い季節の運動は・・・

健康づくりには、適度な運動を継続的にすることが大切です。しかし、真冬の寒い日でも運動を続けた方がいいのでしょうか。

- A 朝起きた時にした方がいい B 朝や夕方は避けた方がいい C 寒い日はしない方がいい

高齢者や高血圧の人は、急に運動をすると、血管が収縮するので危険です。外で運動するときには、温かい服装で適度にしましょう。階段を歩く、バス停のひとつ前で降りるなど、自分に合った運動を続けましょう。

答え その1 A.B.C.F.G.J.M.N その2 B

※黎明書房 知っているときっと役に立つ健康寿命をのばすクイズと体操から抜粋