

こもれび



No. 64

2016年7月

皆様お元気でお過ごしでしょうか。何かと体調が気になる暑い季節となりました。バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠時間の確保など体調管理に心掛けて元気でこの季節を過ごしましょう。

介護者の会「なのはな」のお知らせ



介護者同士の情報交換、交流、リフレッシュなどを目的に介護者の会を開催しています。関心のある方はお気軽にお出かけください。申込みは4ページの各種問合せ先へお願いします。

第2回

日時 9月12日(月)
午後1時30分～3時
場所 丸子保健センター
テーマ 介護者同士の交流会

第3回

日時 11月10日(木) 午後1時30分～3時30分
場所 上田市役所南庁舎6階太郎・千曲の間
テーマ
・介護教室「認知症の人の不可解な行動に
なってしまう理由を考える」
講師：NPO 法人やじろべー理事長 中澤 純一 氏
・介護者同士の交流会

第4回

日時 1月18日(水)
午後1時30分～3時
場所 上田市役所南庁舎6階
千曲・真田の間
テーマ 介護者同士の交流会

第5回

日時 3月14日(火)
午後1時30分～3時30分
場所 丸子保健センター
テーマ
・介護教室「心の健康と音楽」
～なじみの歌で心と体もリラックス～
講師：音楽療法士 片山 幸子 氏
・介護者同士の交流会



認知症の方やご家族を支援します

上田市では、認知症になっても安心して暮らせる街づくりを進めています！

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることによって、生活する上で支障が出ている状態を指すもので、誰にでも起こりうる身近な病気です。

まずは一人だけで悩まず専門機関に相談しましょう。

介護疲れをためないようにサービスを利用することも大切です。また、介護者の会へ参加してみるのはいかがでしょうか（1ページ参照）。体験に基づいた話は参考になることもたくさんあります。



一人で抱え込まないで！

もの忘れ・認知症相談

もの忘れや認知症に関するお困りごとについて専門の相談員が予約制で相談に応じます。

	上田市役所 南庁舎		丸子ふれあいステーション	
7月	19日（火）		26日（火）	
9月	6日（火）	20日（火）	13日（火）	
10月	4日（火）	18日（火）	11日（火）	25日（火）
11月	1日（火）	15日（火）	8日（火）	

※時間は午後で、1日3組まで。 ※8月の相談はお休みです。

やすらぎ支援事業

認知症の方を在宅で介護されているご家族に代わって、やすらぎ支援員が見守り・話し相手となり、ご家族の介護負担を軽減し、在宅生活の維持・向上を図ることを目的としています。

【対象】軽度認知症のあるおおむね65歳以上の方を介護されている家族

【サービス内容】認知症高齢者に対する見守りや話し相手です。

（支援員訪問時と退去時は家族が立ち会うことが必要です。）

【派遣日時】月～金曜日 午前9時～午後5時まで（土・日曜日、祝祭日は含みません。）

【利用時間】1日3時間 週6時間まで 【利用料】1時間100円

上田市認知症見守りネットワーク

認知症の方を介護する方の安心のために事前登録をお勧めします。

徘徊の心配がある高齢者の情報を上田警察署・上田市・地域包括支援センターにあらかじめ登録しておくことで、実際に行方不明になった時の早期発見・早期保護につなげるためのものです。

詳しいことや不明なことは4ページの各種問合せ先、または担当のケアマネジャーや地域包括支援センターまでご連絡ください。



暑い暑い夏の季節 **こんなとき熱中症にご注意を！**

気温が高い(28℃以上)

風が弱い

湿度が高い(70%以上)

急に暑くなった



熱中症の予防は

こまめな水分補給と暑さを避ける工夫が必要です。
のどが渇かなくても水分補給をしましょう。
食事以外で1日に必要な水分目安は1.2~1.5リットルです。

麦茶はミネラル豊富で
ノンカフェイン。

熱中症の予防に適しているのは水や番茶、昔から日本の夏に愛されてきた麦茶など。
大量に汗をかいたときは、水、番茶、麦茶0.5~1リットルに対して梅干し半個を入れて飲むのもおすすめです。

簡単ドリンクレシピ

病気などで水分や栄養成分のとり方に制限のある人は主治医と相談してください。

お家で手軽に作れる 自家製スポーツドリンク



◎材料 (ペットボトルを使うと便利です)

水 500ml 砂糖 大さじ2 (お好みで減らしても)
塩 小さじ1/4 (1.5g) レモン汁 大さじ1~2 (レモン汁はお好みで)

◎作り方 材料をしっかりと溶けるまで混ぜれば出来上がり
水分を取るのが苦手な方は凍らせてシャーベットのようにしてもいいですネ

水分たっぷり ミネラル豊富 **スイカのドリンク**



◎材料 スイカ 400g (皮なし) 塩 0.3~0.5g レモン汁 小さじ1

◎作り方

- ① スイカは皮を取り、適当な大きさに切る。
- ② ざるに入れて、手やスプーンでスイカをつぶす。
(種を取り除きミキサーにかけてもOK)
- ③ スイカの果汁に塩、レモン汁を加えて混ぜたら出来上がり



水分補給は大切ですが、熱中症予防にはむかないものがあります。

コーヒー、緑茶などカフェインが含まれているもの
アルコール類が含まれているもの



地域包括支援センター

リレーコラム

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の福祉・介護・介護予防の相談支援窓口として様々な相談への対応をしています。

「元気に介護を続け、元気に暮らしていくために」

神科地域包括支援センター

神科地域包括支援センターは、豊殿地区 16 自治会・神科地区 16 自治会を担当し、現在、看護師・社会福祉士・介護支援専門員・主任介護支援専門員の 4 名で、地域の介護・福祉・医療などの総合相談窓口として活動しております。どうぞお気軽にご相談ください。

ところで、皆さんは健康寿命という言葉をご存知でしょうか？健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。長野県は男性の平均寿命 80.88 歳（全国 1 位）、女性の平均寿命 87.18 歳（同 1 位）で全国でもトップの長寿県です。しかし、健康寿命になると、男性 71.17 歳（同 6 位）、女性 74.00 歳（同 17 位）となってしまいます。つまり、平均寿命と健康寿命の差（何らかの介護が必要な期間）が男性で 9.71 年、女性で 13.18 年もあるのです。意外に長いという印象ではないでしょうか。健康寿命を伸ばすには、やはり、普段から運動することが重要です。楽しく運動を続け筋力の低下を防いでいきましょう。

神科地域包括支援センターでは平成 26 年 5 月より、地域の介護予防サポーターの皆さん、高齢者介護課と協力しながら介護予防運動教室「サロン・ド・神豊」を開催しています。現在は、第 1・3 月曜日に豊殿地域自治センター、第 2・4 水曜日に上野が丘公民館の会場をお借りし、運動や交流の場として大勢の方に参加していただいています。また、市の地域リハビリテーション活動支援事業が始まり、自治会館など、より身近な場所で運動や交流を住民主体でおこなっていきこうという動きも広がっています。

自宅でひとりでは、なかなか運動を続けられないものです。運動を始めるのに、早すぎる遅すぎるということもありません。今が始め時です。健康寿命を伸ばし元気に暮らしていけるよう、皆さんもぜひ地域の運動教室や交流の場に参加してみましよう。

「サロン・ド・神豊」の様子



地域リハビリテーションの様子

各種問合せ先

- ・上田市高齢者介護課（上田市役所南庁舎内） 電話 0268-23-5140
- ・丸子地域担当（丸子地域自治センター内） 電話 0268-42-0092
- ・真田地域担当（真田地域自治センター内） 電話 0268-72-4700
- ・武石地域担当（武石健康センター内） 電話 0268-85-2119

