

情報紙
はじめました！



地域包括支援 センターだより

第2号

発行日
令和4年3月1日

「地域包括支援センターだより」は、久慈市地域包括支援センターから

地域の情報を発信するとともに、地域の魅力を再発見（再発掘）する情報紙です。

目次

地域包括支援センターとは？



地域包括支援センターとは、高齢者の総合相談窓口を担う機関で、全国各地にある機関です。久慈市では「元気の泉」の中にあり、23名の職員が働いています。専門職も多く、保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師、栄養士などが所属しています。

業務は、高齢者に関する相談・訪問対応や、介護予防、介護保険に関すること、認知症施策、支え合いの推進、医療と介護の連携など多岐にわたりますが、その中心となるのは、「住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を継続する」ための支援（地域包括ケアシステムの構築）です。

転倒によるケガでの 相談が増えてます

みんなの相談

地域包括支援センターでは、65歳以上の方の様々な相談を受けています。毎年、寒い時期になると増えるのが、転倒したことによる骨折や打撲で生活に支障が出てしまうという相談です。冬は、厚着で動きにくくなったり、寒くて体の動きが鈍くなったりと、暖かい季節と比べ転倒のリスクが上がる季節です。「冬は転倒しやすい季節」と意識し、段差ではいつもよりしっかり足を上げて歩くよう気を付けたり、雪道を歩くときには、歩幅を小さく慎重に歩くよう意識しましょう。また、外出する前に準備運動やストレッチをして体を動かしやすくしておくことも有効です。骨粗しょう



症がある方は「転倒⇒骨折⇒寝たきり」と転んだことでこれまでの生活が送れなくなる方も多くいますので、特に転ばないように気を付けましょう。

いきいきアドバイス

コロナに負けるな！日光を浴びて体を動かそう！

新型コロナウイルス感染症が再拡大し、外出を控え、コロナ疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか。

しかし、身体活動量が減ることで筋力が低下し、要介護状態に至りやすくなるため、自分のできる範囲で運動を続けることが大切です。

運動をするときは「日光を浴びること」、「外の空気に触れること」が重要です。外出できる方はなるべく毎日外に出て、体を動かしましょう。外出できない場合でもカーテンを開けて日光を浴び、足踏みを試みたり、家事のついでにこまめに体を動かしたりしてみましょう。



こんなの
やってます

自分らしく“生ききる” ～「人生の備え講座」、 3回シリーズで開催～

皆さんはもしもの時に備えて準備をしていますか？「いつか」「そのうち」と先回しにしてしまいがちな“人生の備え”を始めるきっかけとして、去る11月10日（水）から3回シリーズで「人生の備え講座」を開催しました。第1回目は「笑って学ぶ人生の備え」、第2回目は「人生を豊かにする片付けの基本講座」、第3回目は「お葬式の基礎知識」をテーマに、様々な講師を招いてお話をいただきました。どの回も定員を超える申し込みがあり、大盛況の講座となりました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



久慈ポンポン

代 表：田面 三枝子さん
問合せ：久慈市地域包括支援センター
☎0194-61-1557

毎週水曜日、10：00～11：30 福祉の村や勤労青少年ホーム等でポンポンをもってダンスの練習をしています。参加者は65歳から85歳までの24人。とにかく集まるとにぎやかで楽しい。ちょっと早めのテンポの音楽に合わせて動くので、“若返って気分がいい！”、“かっこよく踊れている気分になる”と誰もが話します。生涯学習の発表会や歳末助け合いの舞台発表、施設の慰問等で派手派手な衣装を着て日ごろの成果を発表していますが、コロナの影響で、晴れの舞台が激減してしまいました。その他にも様々な企画をして、集まっては大声で笑って踊っていつでも元気です。講師料や会場費として、1回400円です。一緒に活動する仲間を募集しています。ぜひおいでください。（生活支援コーディネーター取材）



紹介します

さまざまな出前講座 承ります！

介護保険、人生会議、助け合いの大切さなど、皆さんの「ちょっと知りたいこと」に応じて出前講座を開催します。

日時・場所・内容：要相談
時間：30～60分程度
申込：久慈市地域包括支援センター
(0194-61-1557)

認知症サポーター 養成講座（出前講座）

認知症について学び、理解を深めるための講座です。地域の集まりにも出張しますので、お気軽にお声がけください。

日時・場所：要相談
申込：久慈市地域包括支援センター
(0194-61-1557)
※希望日の1ヶ月前まで

いきいき百歳体操を 始めてみませんか？

いきいき百歳体操とは、DVDを見ながら椅子に座って行う体操で、初めての方でも簡単に始められます。いつまでも元気に暮らすために、興味のある方はお問合せください。

問合せ：久慈市地域包括支援センター
(0194-61-1557)

今度、やります。

発行・お問合せ

久慈市地域包括支援センター
〒028-0014 久慈市旭町8-100-1
(元気の泉内)
TEL：0194-61-1557
FAX：0194-61-1119
※夜間・土日祝日の緊急連絡先
久慈市役所（TEL:0194-52-2111）

入口をはいて、
左に進むと…

