

ささえりあ託麻通信

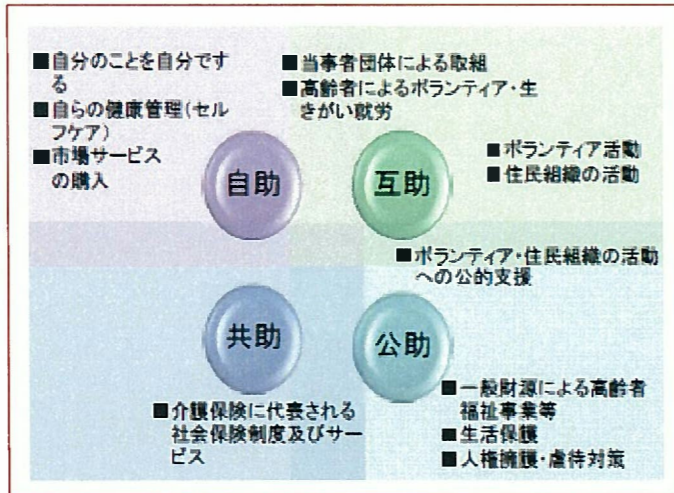
熊本市東3地域包括支援センター ささえりあ託麻 (2015年3月発行) 第9号

「自助・互助・共助・公助」とは

介護保険法改正もいよいよカウントダウンとなりました。そこで、最近よく耳にする「自助・互助・共助・公助」について左記の通り図を掲載してみました。

「自助」は読んで字のごとしですが、予防や生きがいといった意味合いもあります。「互助」と「共助」は似ていますが、「互助」は地域で相互に支え合うという意味で、「共助」は年金や健康保険、介護保険など制度的な支え合いといった意味合いになります。最後に「公助」ですが生活保護法などの法律・福祉制度などに加えて、地域活動への助成金交付など公的支援も含まれます。

どれも大事な要素になりますが、特にこれからは「互助」のように「つながり」や「支え合い」を大切にしたい「住みよいまちづくり」のために、地域包括支援センターとしても地域の皆さんと一緒に取り組んでいきますのでどうぞ宜しくお願いいたします。



ちょっとお知らせ

廃品回収を依頼したら高額な請求をされた!

巡回していた廃品回収業者にテレビとオルガンの回収を依頼した。業者はそれ以外にも頼んでいない小型冷蔵庫やソファ、消火器などを勝手に持ち出し「回収費用として5万円」と請求してきた…という予想もしていない高額な回収費用を請求されるトラブルが発生しています。

一般廃棄物の収集・運搬は市区町村に許可を受けた事業所しか行えませんので、安易に処分を依頼しないようにしましょう。それでも困った時は「熊本市消費者センター」(Tel 353-2500)へご相談ください。

警察を騙る詐欺ご注意!

高齢者宅に警察からと名乗り、「銀行協会のオレオレ詐欺の名簿にあなたの名前がある。銀行の名前を教えてほしい」との内容の電話があったとのこと。

ご本人は直ぐに家族へ連絡し幸い被害はありませんでしたが、警察などを騙り、銀行名や口座番号などの情報を聞き取り、金銭を騙し取ろうとする事案が発生しています。

警察も把握されている事案ですが、安易に個人情報や伝えないように十分ご注意ください。



介護予防教室



ささえりあ託麻では地域の皆様の健康維持と介護予防を目的として、「ハツラツ貯筋教室」と「健康道場たくま」を開催しております。開催日時や場所は下記の通りです。興味がある方は、是非、お越し下さいませ。

○ハツラツ貯筋教室

日時：毎月第4木曜日
午後2時～午後3時30分
場所：天然温泉ぶぶたん2階

○健康道場たくま

日時：毎月第3金曜日
午後2時～午後3時30分
場所：もみの木園敷地内
地域交流ホームさくら

参加された方々より「身体が楽になった」「毎月、楽しみにしている」などの声が聞かれています。

家族介護者教室

平成26年10月31日に「糖尿病について～糖尿病を予防する生活習慣～」をテーマにくまもと成仁病院の上原昌哉院長に講演をしていただきました。参加者からは「運動不足と食べ過ぎが気になりますので今日は勉強になりました。」などの声が聞かれ、日頃の生活習慣を見直すきっかけになったようです。



食事に気を付けていかないと...



第6回は平成27年2月24日(火)午後2時より託麻公民館2階B会議室にて「身近な法律問題」をテーマに弁護士より話していただく予定です。是非ご参加ください。

保健師からの 頭にいい～お話



😊 インフルエンザの予防法と対処法

■ インフルエンザをよく知りましょう！！

1. インフルエンザの症状は？

急な発熱、倦怠感、食欲不振、咳や鼻水に加え、筋肉痛、喉の痛み、吐き気、嘔吐や下痢などの症状です。また、糖尿病、腎臓病、心臓病や喘息などの慢性の疾患にかかっている人は重症化することがあるとされています。

2. どのように感染するの？

感染経路は、感染した人の咳やくしゃみなどで、ウイルスを含むしぶきが飛び、それを吸い込むことによる「飛沫感染」とウイルスが付着したものに触れることによる「接触感染」があります。食べ物からの感染はありません。

■ 感染を防ぐために ～効果的な予防法～

1. 流行時期での不要不急の外出を控えましょう。

インフルエンザ感染の初期や潜伏期間中には、本人が自覚せずにウイルスを運びますので、体調の悪い方（鼻水・咳・発熱者）や濃厚接触者（家族内に感染者がいる方）は、常にマスクを着用し、集会等の人が集まるところには出かけないでください。

2. 手洗い・うがいを徹底しましょう

帰宅時や食事の前など、手洗い・うがいを必ず行いましょう。



3. マスクの着用

マスクはウイルスが体に入ることをある程度防ぎますが、その一番の働きは、感染した人が他の人につすことを予防できることです。咳やくしゃみの症状がある人は、他人への感染を防ぐために、マスクを着用しましょう。

4. 咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔を他の人には向けずに、できれば1m以上離れましょう。

5. 正しい生活習慣を身につけましょう。

十分な栄養と休養をとり、体力と抵抗力をつけましょう。



■ インフルエンザにかかったかな？と思ったら

1. まずは、かかりつけ医にお問合せください。

インフルエンザのような症状がある方で医療機関を受診するときは、まずかかりつけ医に相談ください。なお、かかりつけ医をお持ちでない方は、お近くの病院に電話連絡の上、受診してください。また、慢性疾患のある方は、主治医と相談してください。

2. 受診するときは、ほかの人につさない注意が必要です。

受診する際には、必ずマスクを着用して、お出かけください。また、人混みを避けたり、多くの人が利用する公共機関を利用しないなど、他の人につさない工夫をお願いします。なお、呼吸が苦しい、意識がもうろうとするなど、症状が重い人は、早急に入院設備のある医療機関を受診してください。必要であれば、救急車を呼びますが、必ずインフルエンザの症状があることを伝えてください。

★おたっしやシリーズ パート9★

～目指せ！！美ボディ♡～



今回は足と腰を鍛えられる運動を紹介致します。

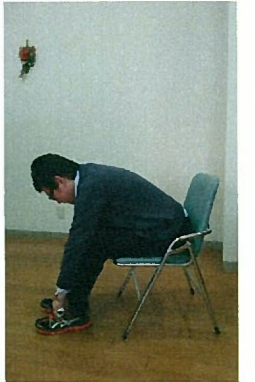
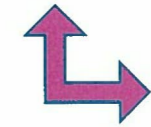
☆方法☆

今回は普通サイズのタオルを一本用意します。そして、そのまま写真のように両足を少し前に伸ばした状態で椅子に腰かけ、引っ張るようにタオルの両端を握り、両手を膝の上に置きます。そこから、肘を曲げずに腕をまっすぐに伸ばしたまま、出来るだけ足に沿わせるように膝から足首までへ1・2・3・4のテンポで上半身を倒します。その後、同じテンポで元に戻します。その繰り返しを8回ほど繰り返します。

☆効果☆

洗濯物をカゴから取り出したり、下のものを拾う動作などに使う筋肉を鍛えることが出来ると同時に、物を持つ握力もつきます。

是非、お試しください！



認知症家族の会「やすらぎとまりぎ」

わたしたちはひとりじゃない！

介護の悩みを打ち明けたり他の人と話すことで「何か気持ちが安らぐ…」そんな場所でありたい…本書で話せる仲間を見つけよう！

自分でいろいろ悩んで解決できなかった！誰かの手を借りよう！

認知症家族の会「やすらぎとまりぎ」

自分や周り、介護の悩みを打ち明けて、他の人と話すことで「何か気持ちが安らぐ…」そんな場所でありたい…本書で話せる仲間を見つけよう！

【開催場所】グループホームほほ笑み 東区戸島西5丁目5番26号

【開催日】毎月第2金曜日 午後1時30分～午後3時30分まで

【参加費】100円(当日徴収いたします)

【お問い合わせ先】ささえりあ託麻 電話：380-7078 FAX：380-7048 担当：坂島・村上・橋本

① 催場所：グループホームほほ笑み

東区戸島西5丁目5番26号

② 開催日：月3回 第1・第4水曜日

第2金曜日

③ 時間：午後1時30分から

午後3時30分まで

④ 参加費：100円(当日徴収いたします)

「わたしたちはひとりじゃない」

平成26年12月16日に認知症サポーター活性化事業として上記テーマにて活動報告を含めて講演会を開催いたしました。当日は多数のご参加を頂きありがとうございました。

編集後記

年が明けあっという間にふた月が過ぎました。

来年度は介護保険法改正と大きな変革を迎えますが、職員一同一致団結して対応していきたいと思えます。

今年も皆様にとって大きな飛躍の年になりますように！

