

包括だより 春号



安芸高田市地域包括支援センターでは、高齢者のみなさまへさまざまな情報を発信していくために、定期的（年4回）に通信を発行していきます。

地域包括支援センターとは？



高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるように支援をおこなう身近な総合相談窓口です。

専門の職員（保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員など）が連携して相談・支援をおこなっています。

どんな仕事をしているの？



- ①高齢者に関する総合相談
- ②高齢者の権利擁護や虐待に関する総合支援
- ③要介護状態にならないように健康づくり・介護予防を支援
- ④生活機能に関するチェックリストの結果、機能低下がみられる人や要介護認定で「要支援1・2」と認定された人に、介護予防ケアプランの作成
- ⑤高齢者が暮らしやすい地域づくり

こんな心配ごとはありませんか？



- ①介護保険を利用するには、どうしたらいいの？
- ②家族の介護に疲れている。
- ③近所の1人暮らしの高齢者のことが気になる。
- ④退院した後の生活が心配だ。
- ⑤お金の計算ができなくなってきた。認知症が心配など。

安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター 電話・お太助フォン 47-1132

春に気をつけるワンポイント豆知識

4月には、春の訪れとともに暖かい日も増えますが、「花冷え」という言葉もあるように、気温の変化が大きい時期でもあります。この時期は知らないうちにストレスを溜め込んだり、自律神経のバランスを崩したりすることが多くみられるため注意が必要です。

【こころと身体のリラックス法】～身体をほぐすとこころも軽くなります～

『歩く』

歩く事は筋肉の緊張をほぐします。足は第2の心臓と言われ、血流が良くなります。太陽の光は脳からセロトニンをだし、リラックス効果があります。

少し歩いて、ちょっと立ち止まってみたり、いらいらしたら、ゆっくり歩いてみましょう。

『腹式呼吸』

吸うよりしっかり吐くことが大切です。

1, 2, 3で吸い、息を止め、吐く息を5, 6, 7, 8, 9, 10と長い息を吐いてみましょう。

吐く息と共に、イライラや身体の疲れが身体の外に出て行くイメージで。



『生活習慣の見直し』

生活習慣は、乱れていませんか？ストレスが溜まっていると、乱れがちになります。

- ① できるだけ決まった時間に起きて、日光を浴びる。決まった時間に床につくように生活リズムを整えましょう。
- ② 食事は摂れていますか？ 毎日3回食べていますか？
バランスの良い食事は摂れていますか？
- ③ お酒の量が増えていませんか？ 朝から飲酒や飲みすぎはありませんか？
- ④ 夜は良く眠れていますか？ 十分に休養はとれていますか？
- ⑤ 負担がかかりすぎてはいませんか？ つらい時は自分の負担を軽減しましょう。
- ⑥ つらい気持ちを話してみましょう。



自分の気持ちが話せる相手を見つけましょう。家族や信頼できる友人などに今のつらい気持ちを話して協力してもらうことを考えてみましょう。独り言や日記に書くのも一つの方法です。「疲れやすい」「意欲がわからない」など、いつもと違う自分に気づいたら、思い切ってペースダウンして、自分をゆっくり休ませてあげましょう。頑張りすぎない事が大切です。

詐欺に注意！！

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」などと題するハガキを送りつけ、お金をだまし取ろうとする詐欺が多発しています。

～だまされないために～

- ★法務省から「支払督促」や「小額訴訟の呼出状」がハガキや普通郵便で送られてくることはありません。
- ★ハガキなどに記載された電話番号に連絡しないでください。
- ★迷ったら一人で判断せず、誰かに相談しましょう。