



本町地域包括支援センター

平成30年10月1日
第28号

つるさんかめさん

中野区本町 5-10-4
TEL: 03-5385-3733

本町地域包括支援センター区民講座 おんなきよまろ(精田紀代美講師)の お笑い健口ライブ!



日時：平成30年11月8日(木)
14時~15時半

場所：鍋横区民活動センター 洋室1号

問い合わせ先：本町地域包括支援センター
☎03-5385-3733



口は食べる時の入口であるばかりではなく表情を豊かにするところでもあります。

噛む事で脳が活性化し認知症予防にもつながると言われています。口を元気にして健康に過ごすためのヒント!『おんなきよまろ(精田紀代美講師)』の健口ライブをお楽しみ下さい。

口のお手入れで寝たきりを予防しましょう。
皆様の御参加をお待ちしております。



認知症サポーター養成講座開催募集中!

H30年9月8日(土)中野区立向台小学校にて認知症サポーター養成講座を開催しました。

4年生の生徒さんご父兄の方に参加を頂き認知症の方やご家族への対応について学んで頂きました。

認知症サポーター養成講座の受講をご希望の方はどうぞお気軽にご連絡下さい。受講者にはテキストとサポーターの証「オレンジリング」を差し上げます。

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター
☎ 03-5385-3733



認知症クイズ

昨日の夕食で何を食べたか思い出せないのは認知症?物忘れ(年齢相当)?
答え:裏



高齢者の災害対策



災害が起きてしまった時、高齢者の健康を維持するために、高齢者特有の必要なものについて挙げます。

高齢者自身が運べる重さ・形状にまとめることができると良いのですが、肉体的・体力的に難しいこともあります。

介護者が非常用持ち出し袋を背負う場合は、高齢者を連れた状態でも物品が運べるかどうかを考慮してください。

あなたが住んでいる地域の避難場所など確認しておきましょう。

①お薬手帳や健康保険証の写し、常備薬や医療物品の予備。

②メガネ、補聴器、杖、入れ歯や洗浄剤、オムツなど。

オムツやパットなどの消耗品は、非常時が長引けば支援を受けることが期待できるものもありますが当面のものは確保しておいてください。

③水（人は1日3Lが必要と言われています、飲用水の1.5～2Lの他に洗浄用の水も含む）や食料品（固形が食べられない場合ペースト状のものや栄養補助ゼリーも良い）

高齢者は脱水になりやすいので考慮が必要です。

入浴など難しいですが、感染防止のために最低限の清潔を保つことは必要です（防災ウエットタオルの利用など）



本町地域包括支援センター出張相談会

★鍋横高齢者集会室(分室)
隔月で開催しています
次回開催予定：
平成30年11月17日（土）
14時～15時半



★本一高齢者会館
「生きがい出張相談会」
今後の開催予定：
平成30年10月24日（水）10時～
12月26日（水）10時～

新しい職員の紹介

7月に入職しました羽場久美子（はばくみこ）です。ゴスペル（下手ですが）とジョギング（最近さぼり気味です…）が好きです。皆様のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

編集後記

今年の夏は本当に暑かったですね。その後豪雨や地震など災害が続き自然の恐ろしさを感じました。

できるところから備えていこうと思います。

認知症クイズの答え:物忘れ(年齢相当)