

6月 お医者さんによる地域の健康講座 Vol.5

恵み野病院森合哲也先生に、「糖尿病は万病のもと」というテーマで講話をしていただきました。

41名と大勢の方が参加され、糖尿病は様々な病気の原因となっていること、予防や早期発見の大切さについて等学ぶことができました。参加者の健康意識も高まったのではないかと思います。



7月 バランスアップ教室

昨年同様、保健センターと共催の企画です。理学療法士の橋本めぐみ先生を講師としてむかえて、ウォーキングの効果や正しい方法・筋力トレーニング・ストレッチの仕方について、実践を交え学びました。



当日は6名の参加者と、アットホームな雰囲気ですと和やかに行うことができました。

～今後のたよれーるの日の予定～

日時	会場	内容 / 講師
9月14日(月) 13:00~15:00	大町憩の家	内容：身近な歯科医師による 口腔教室 講師：津田栄継先生 (歯科医師) 申込み：たよれーる・みなみ (☎34-8467) 保健センター (☎37-4121)
10月1日(木) 10:00~12:00	柏陽憩の家	内容：転倒予防講話と 福祉用具の展示 講師：佐藤恒男氏 (株式会社フロンティア) 申込み：たよれーる・みなみ (☎34-8467)

みんなで話し合い、みんなで考える 地域ケア会議

誰もが“住み慣れた場所”で暮らし続けたいと考えていると思います。年を重ね少しずつ身体が弱ったり物忘れがでてくると、今までどおりに暮らすことが難しくなってくる方もいますが、その中には少しの助けがあれば、大きな困りごとにならず暮らし続けることができる方もたくさんいらっしゃいます。高齢化が進む中、そのような方を地域で支える仕組みづくり(地域包括ケアシステムの構築)が重要となっており、それを実現するための方法の一つが“地域ケア会議”です。



“地域ケア会議”と聞くと、固く難しい会議をイメージされるかもしれませんが、実際は「困りごとをかかえた方の問題解決に向けて、それぞれの立場で何ができるのかを話し合う場」です。また、この場を通して関係機関の連携を深める(ネットワーク構築)目的や、会議を重ねることで地域の課題をみつけ、課題解決に向けて地域づくりや資源開発、市町村の取り組みへの提言を行う機能も兼ね備えています。



たよれーる・みなみでは7月に、これまで数回の懇談会を行ってきた北柏木町内会の方々と、“地域ケア会議”として話し合いの場を持つことが出来ました。また関係機関のみなさまとも、随時個別ケースの検討を行う“地域ケア会議”を開催しています。

今後もみなさまと一緒に、高齢者を地域で支えていくことができるよう努めたいと思っております。支援が困難であったり、気になっている方についての情報提供や、“地域ケア会議”への参加のご協力をよろしくお願いいたします。

夏バテ防止！ 食事のポイント3か条

夏バテとは、高温多湿な日本の夏に身体が何とか対応しようとしてしきれなかった結果「だるくて疲れやすい」「食欲がない」といった症状が起こる、いわば夏の身体の不調の総称です。

今回は、元気に夏を乗り切るための夏バテ防止の食事法をご紹介します。



①火を使った料理を食べましょう！

夏は冷房で思った以上に身体が冷えています。煮物やみそ汁など火をじっくりと通したあたたかい料理も食べるようにしましょう。



②食事の品数を増やしましょう！

夏は汗をかくことでビタミンが不足し、疲れがたまります。暑さで食欲が低下して麺類など簡単に済ませがちですが、野菜をしっかりととり、少量でも品数を増やしバランスの良い食事を摂ることが大切です。



③水分を控えるのはNG！

身体は汗をかくことで、体温調整をしています。「トイレが近い」「汗をかきたくない」と、水分を控えていると身体は脱水傾向になります。水分は“多め”に“こまめ”にとりましょう。

また、利尿作用のあるアルコールやカフェインを含む緑茶・コーヒーは水分補給には適さないので注意してください。

～新しい職員の紹介～



7月1日より、予防プラン担当としてたよれーる・みなみへ配属となりました、



ケアマネジャーの高橋 裕典（たかはし ひろのり）です。まだまだ経験不足の為、勉強することが沢山ありますが、皆様のお役にたてるよう日々努力していきます。

子供二人と遊んだり、買い物に出かけたりと休日も忙しく過ごしています。散歩している時に見かけましたらお声かけください。よろしくお願ひ致します。

たよれーる・みなみ活動報告



柏小学校「認知症サポーター教室」

ご報告が遅れましたが、5月に柏小学校4年生を対象に「認知症サポーター教室」を実施いたしました。小学生へは“寸劇”を用い、できるだけわかりやすく、楽しくお話をさせていただきました。

この活動は恵庭市認知症サポート会として行っています。サポート会では、「認知症になっても安心して暮らせる町づくり」を目指しており、認知症を正しく理解し、その人や家族を温かく見守ることの



できる、サポーターを養成

していく「認知症サポーター養成講座」を随時開催しています。もちろん、町内会や老人クラブ、企業など大人向けにも実施できますので、興味・関心のある方はお問い合わせください。



民生児童委員懇談会



6月にたよれーるみなみが担当している圏域（柏地区・中島町）で活躍する、民生児童委員の皆さんとの懇談会を開催しました！今回は、地域の高齢者数等の情報提供や介護保険サービスと福祉サービスの紹介、事例紹介、その後グループで話し合いを行い「民生委員の皆さんが日頃直面しているご苦労や

課題と感じていること」等を伺うことができました。

この懇談会は今年で6回目となり、回を重ねることで顔がつながり、連携しやすい関係づくりが強化されていることを実感しています。日ごろの活動やこのような機会を通し、関わりを深めることで「高齢者を地域で支える体制づくり」がすすんでいくのですね。

