

回 覧

2022年（令和4年）冬号

包括野上 だより

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町1丁目2番17号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30

（夜間・休日 可）



高村センター長

明けましておめでとうございます。
昨年もコロナとの戦いに明け暮れた1年でしたが、この状況の中でも、私たちは「New Knot（新たなつなぎ目）」を目標に掲げ、人と人、人と地域、人と事業所などの新たな繋がりを求めて活動してまいりました。結果、オレンジカフェ開設などの成果も得られました。
今年もコロナ禍の中でも、より一層地域づくりに取り組んでまいりますのでご協力をお願いします。

新しいメンバー



山本 介護支援専門員

昨年5月からメンバーに加わりました。
介護保険を利用しながら地域の皆様が住み慣れた場所で安心して生活できるようにお手伝いをしていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



加代 介護支援専門員

昨年12月、包括へ4年ぶりの配属となりました。
地域の皆様のお役に立てるように頑張っていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



霞学区 声かけ訓練 開催

2021年12月4日（土）、霞小学校体育館にて
第6回 霞学区認知症ひとり歩き
高齢者声かけ訓練を開催しました。



沢山の笑顔や笑い声のなか、
訓練を行いました。



霞学区の方をはじめ、行政の方や警察署、
霞小6年生等、58人が参加しました。



《冬に多い病気や事故》

冬に多い病気や事故の予防など 元気に過ごすためのポイントをご紹介します

冬に多い病気

① コロナウイルス・インフルエンザウイルス

気温が低くなると免疫機能が下がります。また、乾燥により皮膚のバリア機能が低下し、ウィルスが滞留しやすくなります。

- ◆ 外出後の「手洗い・うがい」を実施しましょう。
- ◆ バランスの良い食事と休養で免疫力を高めましょう。
- ◆ 加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。



② ノロウイルス

冬季を中心に感染性胃腸炎などを起こし、高齢の方が感染すると重症化します。

- ◆ 調理前、食事前、トイレの後には手洗いを実施しましょう。
- ◆ カキやアサリなどの貝類は、加熱して食べましょう。



冬に多い事故

① 入浴事故・ヒートショック

急激な温度差で血圧が大きく変動、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼします。

- ◆ 脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を行いましょう。
- ◆ 湯温はぬるめ（39～41℃）で長湯は控えましょう。



② 凍結などによる転倒

早朝～正午の時間帯にかけて多く発生しています。転倒による骨折から寝たきりになることもあります。

- ◆ 冷え込んだ朝の外出は控えるなど用心しましょう。
- ◆ 少し早目に自宅を出て足元に注意しましょう。



認知症地域支援推進員からのお知らせ

2021年11月5日（金）

「オレンジカフェ草戸の家」がオープンしました



みんなで楽しく
おしゃべりを
しています

スウェーデン発祥の
ブンネギター演奏も!!



頭と体を使う
レクリエーションも
楽しめます



認知症についての
相談もできます

オレンジカフェ草戸の家

開催日：毎月第1・3金曜日

時間：14時～15時30分

場所：草戸の家高橋記念館

福山市草戸町5丁目4番18号

参加費

¥100

ドリンク付き



お問い合わせ・申し込み

福山市地域包括支援センター野上 ☎ (084) 921-0210