

回 覧

2025年（令和7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

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30  
(夜間・休日 可)

明けましておめでとうございます。  
皆様と“つながる”地域づくりを目指して  
伴走してまいりますので、本年も宜しく  
お願い申し上げます。（職員一同）

2024年10月21日(月) まなびの館ローズコムにて  
「家族介護者等支援交流教室」を開催しました！

「介護者の心身の健康について ～ストレスを上手に発散しましょう～」

講師：認定心理士・認知症介護指導者 辰川和美様



ストレス対処法を紙に書き、  
共に話すことで、ストレス  
発散ができ、気持ちが楽に  
なりました。

「飲み込みに合わせた食事 ～安全に 美味しく～」

講師：(株)ププレひまわり 管理栄養士 井上香織様

噛む力や、飲み込む力に応じた  
食事について、試食もしながら、  
楽しく学びました。



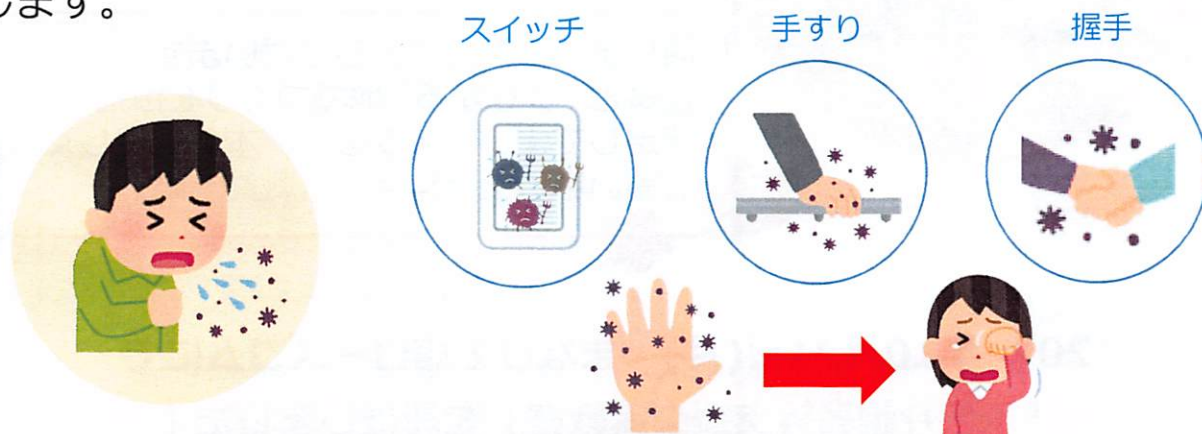
参加者の皆さまより、「実際に食事の形態を試すことができたのでよく理解  
できた」「介護はいつまで続くのかと思う時もあります。ストレスとうまく  
付き合いながら過ごしたいです」等、感想をいただきました。  
ご参加ありがとうございました。

# 感染症から身を守るために

## インフルエンザウイルス

感染している人の咳やくしゃみと共に放出されたウイルスを吸い込むことや、ウイルスのついた手から手へ、口や鼻、目などの粘膜に触れることで感染します。

ウイルスが体の中で増えて、熱やのどの痛みなどの症状を引き起こします。



### 対策

- ① 手洗いを帰宅時や調理の前後、食事前に行いましょう。
- ② 予防接種をしておくことで重症化を防ぐことができます。
- ③ 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- ④ 室内ではこまめに換気をしましょう。
- ⑤ 人ごみに出かける時は、マスク（不織布）を使用しましょう。



## ノロウイルス

11月～3月の寒い時期に特に多く、手指や食品などを介して口から入ることで感染します。

乳幼児や高齢の方がかかると重症化することがあります。



### 対策

- ① トイレの後、調理をする際、食事の前には手洗いをしましょう。
- ② 手洗いの後、使用するタオル等は清潔なものを使用しましょう。  
症状のある人とタオルは別にしましょう。
- ③ カキなどの2枚貝は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。
- ④ 野菜、果物などは十分に洗浄しましょう。

# 福山市高齢者生活支援ネットワーク事業のご紹介

高齢者の皆さまが、安心して在宅で暮らし続けることができるように、掃除、洗濯、電球の交換、草とり、家具の修繕など日常生活の中での困りごとを解決するサービス（有償）をネットワークに登録している民間事業者（協力事業者）が提供しています。

## サービス内容の一例

- ・ 洗濯、調理、住まいのトラブル
- ・ 病院付き添い、買い物代行、買い物同行
- ・ 草取り、剪定、室内掃除や片づけ（分別、整理）
- ・ ごみ出し関係（ごみ出し全般、ごみステーションまでのごみ出し）
- ・ 移動販売サービス



## 利用するときの注意点

- サービス内容や料金・対応できる地域（エリア）は、各事業者によって異なるため、必ず事前に電話などでよく確認をしてご利用ください。
- 「病院付添」・「買い物同行」は事業者の車での送迎は対象としていません。
- 「ごみ出し全般」は、一般廃棄物（固形状）収集運搬許可を持つ事業者で、掲載を希望した事業者のみ福山市高齢者支援課ホームページに掲載されています。

**\*事業者一覧・事業者概要については、福山市高齢者支援課ホームページをご覧ください。**

# ご存じですか？ MCI

## MCI(Mild Cognitive Impairment)とは 軽度認知障害のことです



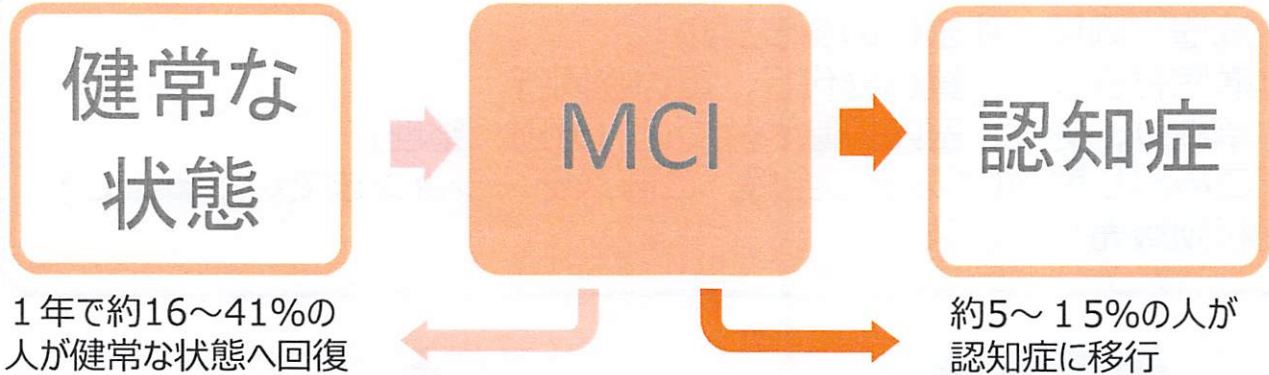
認知症になる一歩手前の状態で**健常な状態と認知症の中間の状態**です。



認知機能の障害：なし  
日常生活の障害：なし

認知機能の障害：あり  
日常生活の障害：なし

認知機能の障害：あり  
日常生活の障害：あり



国立長寿医療研究センター MCIハンドブックより一部抜粋

MCIの状態を放っておくと認知症に移行する方もいますが、**適切な予防策を行う**ことで健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

### 適切な予防策の一例



適度な運動



バランスの良い食事



人との関わり  
(認知症カフェなど)



脳トレ

物忘れが気になったり、周りから指摘されることが多くなったときは、物忘れ外来の受診をおすすめします。

**認知症カフェ**は、認知症の人とその家族や地域の認知症に関心のある人や専門職が、気軽に集まって語り合い、情報交換や活動をする自由な場です。

