地域包括支援センターみちのく

みちのく便り

平成 28 年 12 月発行　27 号

造道福祉館出前講座

日時　12 月 14 日(水)
時間　10:30～12:00

場所　造道 3 丁目 12-3
　　造道福祉館

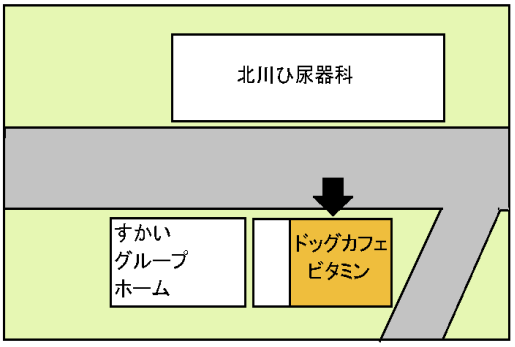
内容　・水戸黄門、三百六十五歩のマーチ体操
　　・健康についての講話の予定
前回の内容は3ページ目にあります

かだるカフェ

日時　12 月 10 日(土)
時間　9:30～11:30

場所　花園 2-44-10
　　サンシティー花園 1F
　　ドッグカフェビタミン

内容　脳の健康チェック
　　青い山脈体操
　　レクリエーション



お問い合わせは地域包括支援センターみちのくまで　017-765-0892

みちのく白寿会施設利用状況　11 月 15 日時点

	入所定員	利用入所者数
介護老人保健施設みちのく青海荘	100 名	93 名
有料老人ホーム　みちのく	24 名	24 名

入所相談窓口　みちのく青海荘　担当　工藤・池上・高畑　TEL　017-741-5188
　　有料みちのく　担当　山崎・大居　TEL　017-744-7580

徘徊高齢者声掛け訓練の実施

10 月 18 日、東部第 9 区連合町会内で徘徊者声掛け訓練を行いました。徘徊者役は明の星短期大学の学生の皆さんで、町会の方々には徘徊者役の方に声をかけてもらいました。見本を参考に津軽弁を使い、腰をかけてじっくり話をするなど工夫しながら声をかけていました。徘徊している人に声をかけるのはとても勇気がいることですが、もし、実際に困っている徘徊者の方がいましたら思いだして声を掛けてほしいと思います。

今後も認知症の方が安心して暮らせるように、認知症に対する理解の周知活動として認知症サポーター養成講座なども開催いたしますので興味のある方は
是非ご連絡ください。

東部沿岸地域防災訓練について

10月2日、東部第9区連合町会による東部沿岸地域各町会防災訓練が開催され、地域包括支援センターみちのくと介護老人保健施設みちのく青海荘から5名のスタッフが参加いたしました。避難所となった浪打中学校へ避難しその後防災集会を行い、消火器訓練、AEDの操作の仕方、搬送法などを体験してきました。

毎年多くの参加者が集まっており、万が一に備える防災の意識はとても大事なことだと思います。地域、近所で見守り、安心して暮らせる支援が大切だと改めて感じました。

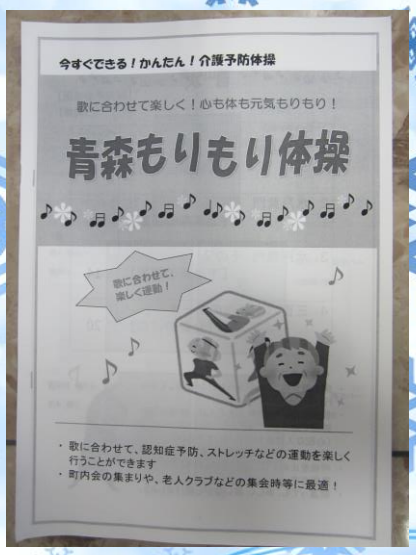
造道福祉館出前講座について

平成 28 年 10 月 12 日、10 時 30 分～12 時まで、造道福祉館において青森市地域包括支援センターみちのく担当者が出前講座を行いました。今年の4月に圏域の拡大があってから初めて造道福祉館を利用させていただきました。

事前にチラシを配布しており、当日は雨も降る悪天候の中9名もの方が集まって下さいました。

最初に、当センター所長の佐々木より、日頃の活動内容と役割についてDVDを見ながらの説明がありました。その後、介護予防体操として【青森もりもり体操】の中から『三百六十五歩のマーチ』の歌に合わせて立って体操を行いました。元気な曲に合わせて体を動かし、3 番目までいくとうっすら汗をかきます。皆さんで楽しく体操する事ができました。事前のチラシでは「座ってできる健康体操」となっていましたが、準備不足の為立ってできる体操となりご迷惑おかけしたことをここにお詫びいたします。

次回は座ってできる健康体操を水戸黄門の主題歌『あゝ人生に涙あり』に合わせて行う予定ですので、近所の方も誘って是非ご参加ください。（次回開催日は表紙記載）
これから寒くなり又、雪が積もると外出が大儀になり運動不足になりがちです。
（雪かきで大変という人は別ですが･･･）
ストレッチや筋力アップの体操もありますので一緒に気持ちの良い汗をかきましょう。



今回ご紹介させていただきました【青森もりもり体操】は、青森県立保健大学理学療法学科の川口徹先生監修の基、青森市地域包括支援センター看護職部会が中心となり作成したものです。

1　青い山脈（認知症予防）
2　水戸黄門（座ってできる体操）
3　三百六十五歩のマーチ（全身の運動）

以上 3 種類となっております。青い山脈は、認知症カフェ『かだるカフェ』でも実施していますので、ご存じの方もいらっしゃると思います。
この小冊子をお持ちの方は出前講座等参加の際、是非ご持参くださるようお願いします。

高齢者と家庭や地域で仲良く暮らすために

包括みちのくからの
ワンポイントアドバイス
シリーズ

今年も残りわずかとなりました。皆さん、今年はどんな年になりましたか？
前回は「高齢者の体の特徴」についてお知らせしました。今回は、「心身の健康管理」について説明します。来年に向けて1つでも参考にしていただければと思います。

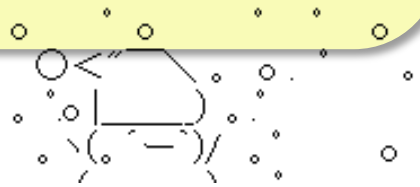
シリーズ2
高齢者の心身の健康管理

①規則正しい生活をする

- 少しでも疲れたり働き過ぎと感じたら、十分に休養や睡眠をとりましょう。
- 高齢者は生理的に睡眠が浅くなり不眠がちになります。
  早めにかかりつけ医に相談することも大事です。

②食生活に気を配る。

- 食事は毎日のこと。主食・主菜・副菜を意識したメニュー選びをしましょう。旬の食材は栄養価が豊富なので、積極的に取り入れましょう。
- 三食しっかり摂ることが大事。しかし、毎食手作りするのは大変なものです。宅配や冷凍食品を取り入れるのも一つの方法です。



③軽い運動の習慣を取り入れる

- 少し呼吸がはやくなる程度の運動（30 分程度歩く等）、プールなどで水中を歩く。足が悪い方は、椅子に座りながらでもいいので簡単な体操をしてみてはどうでしょう。
- 1 人で運動するとなると、中々続かないものです。家族や友人などと一緒に行ってみましょう。

冬場はインフルエンザやノロウィルス等の感染症が流行する時期です。高齢になるとちょっとした風邪でも、こじらせると肺炎になったり重症化することがあります。

普段からの健康管理は、免疫力がアップし、病気になりにくい体を作るうえで大切なことです。また、ご本人だけが気をつけるだけでなく、家族や周囲の人々のサポートも必要です。新しい年を健康な体で迎えましょう！

社会福祉法人　みちのく白寿会　　青森市地域包括支援センターみちのく
〒030－0901　青森市港町3丁目6－3
TEL　017－765－0892　　FAX　017－765－0893
発行責任者　理事長　奈良岡　均
編集スタッフ　佐々木　央　　久慈　淳子　　米内山　幸治
対馬　晴可　　鳥谷部　奈緒子