

天童市 地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

内 容

- はじめよう！能力アップの生活術
- 心の健康に気を配りましょう
- 社会参加で日常生活を活発に
- 消費者被害情報
- 冬こそ注意！かくれ脱水チェック

43号

令和3年11月



相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [天童南部・蔵増・寺津
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。

秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、高齢の方の心身の機能低下が心配されています。これから先も元気に過ごしていくためには、日常生活で心身の機能低下のサイン（フレイル…包括ニュース 42 号参照）に早めに気づき、改善していく心がけが大切です。

はじめよう！脳力アップの生活術

◎日ごろの健康管理を大切に

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は脳の血管に悪影響を及ぼします。持病がある人は治療を続けましょう。



◎生活リズムを整える

起床したら朝日を浴び、食事や睡眠の時間を決めて規則正しい生活を送りましょう。

◎適度な運動を心がける

運動習慣のある人は、認知症を発症しにくいことがわかっています。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。



◎脳に刺激を与える活動を

読書、囲碁や将棋、地域の「通いの場」などに参加して、日頃から脳に刺激を与えましょう。

「フレイル予防5つのポイント」より参考

心の健康に気を配りましょう

こんなことはありませんか？ チェックしてみましょう

以下の項目で思いあたることがあれば、メンタルヘルス（心の健康）の不調が心配されます。

- 外出する回数が減ってきている。（週1回以上の外出をしていない）
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 自分が家庭や社会の役に立つ人間だとは思えなくなった。
- わけもなく、いつも疲れているような感じがする。



体の健康とくらべて、メンタルヘルス（心の健康）の不調に気づきにくい傾向があります。不調を放置しておくとうつや「閉じこもり」につながり、運動機能の低下や低栄養、認知症など、要介護状態につながる悪循環を招きます。体と同様に心の健康も大切にしましょう。

～気分が落ち込んでいるときの対処法～

- ・ つらい気持ちを人に話す…家族や専門医に話すことで、気が楽になることもあります。
- ・ 思い切って休養する…つらいときに無理をするのは禁物です。
- ・ 心の負担を少なくする…一度に多くの問題や不安を抱えず、心の負担を軽くしましょう。
- ・ 重要な決定はしない…心の状態が悪いときは適切な判断ができないので、重要な事柄の決定はひかえましょう。

薬が原因でうつになることも

高齢期はさまざまな病気にかかっていることが多く、病気の治療薬の副作用によって、うつを招く場合もあります。気分がすぐれない時は、医師や薬剤師に相談しましょう。また、大量のお酒（アルコール）も、うつ要因になるので注意しましょう。

「チャレンジ！介護予防」より参考

「社会参加」で日常生活を活発に

○外出して「社会参加」の機会をつくる

高齢期のフレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの悪循環に陥りやすくなります。外出して社会参加の機会を増やすことで、日常生活は自然と活発になります。(感染症対策もしっかりと！)

○外出することで・・・

交流の場が増える



おのずと体を動かすようになる



お腹が空いて食欲が出る



楽しみなど刺激が増える



心身の機能をよく使うことで、生活機能の維持・向上に！



フレイルの予防・改善になる！

「フレイルを防いで高齢期の健康を守ろう」より参考

○日常生活でできる！閉じこもり解消のコツ

- ★外出する回数を決める…週に何日か外出日を決め、面倒でも出かけましょう。
- ★家庭や地域で役割をもつ…家事やボランティアなど自分の役割を持ちましょう。
- ★地域の活動に参加する…イベントなどには積極的に参加しましょう。



「地域のみなさんが主役！みんなで介護予防」より参考

○天童市内の地域カフェ (天童市社会資源ガイドブック Vol.1 より)



- ① ふれあい南部茶屋 (天童南部公民館)
月1回開催。軽体操やミニセミナー等。
- ② カフェくらつ川 (天童中部公民館)
月1回開催。軽体操やミニセミナー等。
- ③ カフェたんときてけろ (老野森公民館)
月1回開催。認知症予防講座や音楽療法等。
- ④ 糠塚さくらカフェ (糠塚公民館)
月1回開催。脳トレ体操やビデオ鑑賞等。
- ⑤ 喫茶「いるばある」 (天童北部公民館)
月1回開催。軽体操やミニセミナー等。
- ⑥ 公民館喫茶「蔵」 (蔵増公民館)
月1回開催。健康体操や児童との交流等。
- ⑦ 寺津うたごえ喫茶 (寺津公民館)
月1回開催。なつメロや軽体操等。
- ⑧ 龍神の里カフェ (上貫津集落センター)
月1~2回開催。軽体操やカラオケ等。
- ⑨ スリッパ卓球「すみれ会」
(高原の里交流施設「ぽんぽこ」)
月4回開催。スリッパ卓球や研修等。
- ⑩ たかだまサロン「こっ茶来い」 (高揃公民館)
月1回開催。健康体操や世代交流事業等。
- ⑪ お茶のみ処 (山口公民館)
月1回開催。お茶の提供やギター演奏等。

※開催状況については、ご確認下さい。

アナログ回線に戻す契約のほすがサポート契約に…



大手通信会社のサポートセンターを名乗る事業者から「電話を光回線からアナログ回線に戻さないか」と電話があった。インターネットを使っていないため、ちょうどいいと思い契約したが、その後、毎月サポート料金として約3千円引き落とされていることが分かった。確認すると1年縛りのサポート契約が判明。解約を申し出ると、今解約するとキャンセル料が発生すると言われた。

【ひとこと助言】

- 大手通信会社とは関係のない事業者が勧誘しているケースがあります。勧誘を受けた事業者名をしっかりと確認しましょう。
- 知らないうちに、必要のないサービスの契約を結んでいるケースもあります。契約書がきたら、事業者名、料金、クーリング・オフや解約内容などについてよく確認しましょう。
- 光回線をアナログ回線に戻す場合は、現在の契約先や回線業者に問い合わせましょう。

☞ 天童市役所1階 天童市消費生活センター ☎654-1111 (内745)
☞ 消費者ホットライン ☎188 (局番なし)



「国民生活センター 見守り新鮮情報」より参考

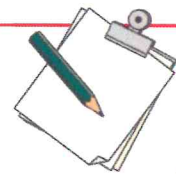
❄️ 冬こそ注意！！ かくれ脱水チェック ❄️

脱水というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬も脱水を引き起こすリスクがあります。冬は空気の乾燥や暖房器具使用による湿度低下により、自覚がないまま体から水分が失われています。

加えて、のどの渇きを感じにくい・汗をかいている実感が無いといった理由で夏場より飲料摂取が少なくなっており、日常的に脱水のリスクにさらされています。次の症状に該当する時はかくれ脱水に陥っている可能性がありますので、注意が必要です。

【対象：65歳以上の方】

- 皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる。
- 口の中が粘つく。つばが少なく、つばを飲み込めないことがある。
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている。
- 皮膚のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る。
- 足のすねがむくみ、靴下のゴムの痕が10分以上残る。



予防・改善策

- 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を行う。
- ほうれん草や小松菜など水分と電解質が豊富な緑黄色野菜、リンゴなどの季節の果物を積極的に摂る。
- 湿度を50～60%前後にキープする。
(加湿器・換気・発熱量の少ないLEDに変える)。
- 異変を感じたらすぐに経口補水液を摂取、かかりつけ医を受診する。



「かくれ脱水JOURNAL」より参考