

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

平成29年12月
～ 第123号 ～

発行：御殿場市地域包括支援センター富岳

〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193

電話 87-6873 FAX 87-7122

メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp



地域の活動

大坂元気になろう会

大坂コミュニティセンターにて毎月、第3月曜日の10時から介護予防リーダーさんが中心となり、大坂元気になろう会が開催されています。

3776体操や、椅子に座って行える筋力トレーニング、ストレッチ、レクリエーションを中心に行っています。大坂地区の方達だけでなく、他の地区からも参加されており、和気あいあいと活動が行われております。みなさんも、ぜひ、参加してみたいはいかがでしょうか？



低温やけどに注意！

寒さが厳しい季節となってきました。こたつやカイロ、湯たんぽを利用する機会が多くなってきます。そうすると増えてくるのが、低温やけどによる事故です。低温やけどは、暖かく感じる程度の温度でも、長時間皮膚と熱源が接触することで、熱いと感じないまま重いやけどに至る症状です。普通のやけどに比べて、痛みが少なく、水ぶくれも起こりにくいため、軽傷に見えますが、深いやけどに及んでいる場合も多いです。年を重ねると、若い時に比べ皮膚の感覚が鈍り、熱源に接する時間が長くなることから重症化しやすいです。

低温やけどをしないように注意し、痛みや違和感がある場合はすぐに医療機関に受診しましょう！！



「介護の日」のイベントを

開催しました



ダスキンヘルスレント三島ステーションによる転倒予防講座・握力測定を行いました。

理学療法士による、椅子に座って行える転倒予防体操を実施しました。



その他、NTT東日本伊豆病院認知症看護認定看護師による認知症個別相談会がおこなわれました。

先月の相談より

「高齢なため、足腰が弱ってきています。お風呂が困難で家族が手伝っていますが、家族も高齢になってきたため大変になってきています。また、閉じこもりの生活をしており、人との関わりも少ないためデイサービスを利用してほしいのですが、本人は拒否しています。どうしたら良いのでしょうか？」という相談が、ご家族からありました。

「80歳を過ぎてから、足腰が弱くなり、転ぶことが多くなりました。また、介護保険を利用するほどではないのですが、これ以上体が弱くならないように体を動かしてほしいです。」とご家族より相談がありました。

基本チェックリストとは、厚生労働省によって作成されたもので、65歳以上の方で介護予防が必要な方を早期に発見し、介護が必要な状態を未然に防ぐための25のチェック項目です。自分に必要な介護予防の取り組みを知ることができます。

訪問し、ご本人・ご家族と面接しました。デイサービスについて、ご本人は「そんな所には行きたくない」と頑なに拒否していましたが、デイサービスの内容を説明し、お試し利用をすることとなりました。その後、継続してサービスを利用していくこととなりました。

現在は、デイサービスにもいろいろな種類があります。また、お試し利用や施設見学ができる事業所がたくさんあります。まずはどのような所があるのか、担当のケアマネージャーに相談してみてください。

訪問し、ご本人・ご家族と面接をしました。ご本人も定期的に運動したいという希望が強いため、地域の元気になろう会や富士岡はつらつクラブを紹介しました。また、基本チェックリストを行い、介護予防が必要という結果が出たため、運動を行う通所型サービスを利用していくこととなりました。介護保険の認定を取得しなくても、利用できるサービスはありますので、まずは、お気軽にご相談下さい。



富士岡はつらつクラブ

富士岡地区にお住まいの65歳以上の方を対象にした教室です。
運動、頭の体操などをみんなで楽しみませんか！！

水曜日コース

12/6、12/20、
1/17
送迎バス1便
南御殿場駅 (9:30) ⇒
中山上公民館 (9:35) ⇒
富士岡駅 (9:40) ⇒
大坂コミセン (9:45)

送迎バス2便
富士岡公園 (9:40) ⇒
栃窪バス停 (9:45)

金曜日コース

12/8、1/12、1/26
送迎バス1便
神山平1丁目 (9:40) ⇒
高内公民館 (9:45) ⇒
尾尻公民館 (9:50) ⇒

送迎バス2便
中清水コミセン (9:40) ⇒
沼田公民館 (9:45)

水曜日(男性)コース

12/27、1/24
送迎バス1便
南御殿場駅 (9:30) ⇒
中山上公民館 (9:35) ⇒
富士岡駅 (9:40) ⇒
大坂コミセン (9:45)

場所：富士山マルシェ
※JA神山支店となり(元A-COOP)
時間：午前10時～正午
連絡先：地域包括支援センター富岳
電話：87-6873