

松浦市 地域包括支援センターだより

地域の集いの場紹介

～ はつらつ殿の浦 ～

「はつらつ殿の浦」は鷹島町殿ノ浦地区の殿ノ浦公民館で、毎週木曜日の13時半からいきいき百歳体操に取り組んでいます。（会員は現在8名）



松浦よかところ体操
の中の「しゅ〜！」
のポーズです。

～活動内容～

女性ばかりの会員ということもあり、体操の前後にみんなで集まっておしゃべりすることも楽しみの一つになっているようです。

にぎやかで笑いの絶えないグループです。

もしかして認知症？ ～認知症初期集中支援チーム～

松浦市では、認知症総合支援事業に基づき、在宅の認知症の人とその家族の相談支援・対応、医療や介護のコーディネートを行う認知症地域支援推進員を地域包括支援センターに配置しています。

また、センター内には「認知症初期集中支援チーム」を設置しており、認知症の相談があった場合は複数の専門職で家庭訪問を行い、認知症サポート医の助言に基づき、必要な医療や介護サービス等につながるための支援を検討しています。他にも、認知症の進行に沿ったケアのポイントとサポートの流れについてまとめた「認知症ケアパス」を作成しています。

「もしかして認知症かも…？」と思われる場合には、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。



<外出する機会が減っても体力を維持する工夫を考えましょう！>

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない！

シニアのための
おうち時間を
楽しく健康にすごす知恵

動画は
このQRコードから



お いしく
食べて健康に



からだ

う ちで過ごす
時間を豊かに



くらし

ち いきで
近くで支え合い



きずな

え がおで
ゆとりの心持ち



こころ

お家で体操やってみませんか？



松浦よかところ体操
～バランス編～

重心移動や片足立ちで
バランス感覚を養い
転ばない体をつくりましょう！

松浦市地域包括支援センター
健康部



松浦よかところ体操
～脳トレ編～

違う動作を同時に行うことで、
脳の機能を活性化させます。
だんだん難しくなりますが、
繰り返しチャレンジしましょう。

松浦市地域包括支援センター
健康部

松浦市地域包括支援センター:0956-72-1111

「おうちえ」は東京大学高齢社会総合研究機構が作った、
シニア世代がご自宅で健康的に過ごすためのヒント集です。
東京大学高齢社会総合研究機構
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>

IOG
東京大学 高齢社会総合研究機構
THE UNIVERSITY OF TOKYO



～行方不明高齢者捜索模擬訓練を実施しました～

松浦市地域見守りネットワーク協議会（20の民間協力事業所・関係団体・行政で組織）は高齢者・障がい者・子どもへの見守りを実施しています。

また、事前に登録された人が行方不明になられた際は、捜索への協力も行っています。

協議会の今年度の活動として、10月21日に今福地区で行方不明高齢者捜索模擬訓練を実施しました。昨年度に続き、2回目の開催です。

訓練当日は、民生委員や老人クラブ、自治会役員などの関係団体と県北保健所、地域包括支援センターの職員が参加しました。

また、協力事業所の皆さんにも行方不明高齢者の情報をファックスでお伝えし、業務に支障のない範囲で各事業所周辺を捜索していただきました。

声掛けの基本は …
3つの『ない』です！

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

訓練の様子です。



洋服の袖に貼ってあるQRコードシールを携帯電話のカメラで読み込むと、事前登録者に関する情報を確認できます。

訓練終了後の反省会では様々なご意見や感想をいただきました。



次回は地域の皆さんと共に訓練を実施予定です。ぜひ、ご参加ください。

～家族介護者交流会を開催しました～

在宅でご家族を介護されている人を対象に、12月22日に「家族介護者交流会」を福島保健センターで開催しました。この事業は、家族介護者同士の交流とリフレッシュの場の提供を目的に年1回実施しています。

今回は、DVD「優しい認知症ケア ユマニチュード」で介護方法について学び、ツボ押しマッサージ講習でストレス解消に有効なツボを学びました。座談会では、参加者の介護体験に共感したり新たな発見をする機会となりました。

ツボ押しマッサージ講習



介護体験者からのアドバイス



折り梅カフェ（認知症の家族を抱える介護者の会）代表 みたにきょうへいの三谷 恭平さんから「介護は一人で頑張らず周囲に手伝ってもらえば楽しくなる。工夫も大事。」とのアドバイスがありました。

☆折り梅カフェは、毎月第1月曜13時半から「すこやか青プラザ」で開催しています。お気軽にご参加ください。

介護をする上での基本

- ・自分ひとりで頑張らない
- ・困った時は周りに伝える
- ・相談窓口に相談する

～低栄養を予防して免疫力を高めましょう～

『低栄養』は、食事量が減ったり、食事内容が偏ってしまうことで栄養が不足し、筋力や体力の低下を招きます。自分でも気づかないうちに進行していることがあるので注意が必要です。

1日3食バランスよく食べ、肉・魚・卵などのたんぱく質を積極的に取り入れましょう。

～1日に必要なたんぱく質の量～



『野菜は毎食食べましょう』

野菜には食物繊維が豊富に含まれているため、腸内環境を良好な状態にする効果があります。

腸内環境を整えることで免疫力を高め、感染症を予防しましょう！

1日分の野菜の約3分の1の量がとれます！

◆低栄養予防レシピ◆ ～ツナと野菜のミルクスープ～

【材料 2人分】

ツナの缶詰 1缶
さつまいも 100g
小松菜 80g
人参 40g
水 150ml
牛乳(または豆乳) 200ml
みそ 小さじ2

【作り方】

- ①さつまいもは一口大に切り、小松菜は3cmの長さ、人参はいちょう切りにする。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、食材を加えて煮る。
- ③牛乳とみそを加えて味をととのえる。

松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行) 発行日:令和3年2月1日

住所:松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話:0956-72-1111(内線177)