



よつば

第13号

平成28年4月1日発行

心弾む春が来ました。今年の冬は短かったのか、桜の蕾が急に膨らみ、咲き始めています。

四つ葉を作成し始めて、なんと4回目の春を迎えました。皆様にご支援いただき感謝申し上げます。四つ葉、4月、4回目の春、第4包括…：なんだかいいことがあるような気がします！

卒業・入学・新年度、私たちにとっては心引き締まる季節でもあります。

今年度も、皆様に信頼していただけた地域包括支援センターを目指して邁進してまいります。



ちょっとワンポイント

寒い冬を越え温かな春の始まりを機に、春野菜を食べて体の中から健康に気を付けてみませんか。冬の間は代謝が鈍り、脂肪や毒素をため込んでしまいがちになります。春野菜には、冬に貯まった老廃物や脂肪を身体の中から出し、新陳代謝を活発にする効果を持つビタミンやミネラルがたっぷりあると言われています。

●春きゃべつ

春野菜の中でもビタミンC・Uが豊富に含まれ、胃腸の調子を整え、風邪予防にも効果的です。ビタミンC・Uは加熱すると壊れるので、生食がおすすです。加熱するときはスープなどで汁ごと食べるといいですよ。油による胃もたれを防いでくれるので、トンカツやフライなどとも相性バッチリです。

●新玉ねぎ

血液をサラサラにする硫化アリルを含みます。硫化アリルは水にさらすと流れ出てしまうので、さっと洗うようにしましょう。

●タケノコ

食物繊維、カリウムが含まれ、便秘を解消し、コレステロールの吸収を妨げる効果があります。

●えんどうまめ
ビタミンC・B1が含まれ、メラニンの生成を抑えシミやソバカスを防ぐ効果があります。
●アスパラガス
ビタミンB1・アスパラギン酸を含みます。疲労回復とスタミナアップに効果があります。

介護予防について

ご存知の通り、65歳以上ならば、必要に応じて介護保険を申請できます。

認定結果が出れば『デイサービスに行ってみんなで楽しく体操してみようか？』とデイサービス利用をご希望される方も多くおられます。しかしちょっと待った!!



今やデイサービスも増え、選択肢も広がり、地域で見かける福祉車両も増えましたよね。しかし、介護保険を使う事だけが最善の方法ではありません。身近な自治会でのイベントや、地域で開催しているような教室に参加することで、地域とのつながりをもつことも大切ではないでしょうか。

毎日の散歩・外出・買い物も、とても良いリハビリになります。1日10分歩く事やストレッチする事が、デイサービスに週に1回通うよりも良いリハビリとなります。

また、「一人では続かないかも」という理由でデイサービスを考えておられる方は、一度地域で通いの場づくりをしてみませんか。顔見知り同士でする運動はきつと続くはずですよ。そういった場があったらいいけど、どうしていいのかわからない、というご希望があれば、地域包括支援センターも参画しながら、参加するみなさんに合った立ちあげのお手伝いをしていきますので、お気軽にご相談ください。



介護保険ワンポイントアドバイス



教室いろいろ開催しました！

平成28年1月16日 沖町高齢者サロンにて



『チューブ体操』
『お口の健康保ちましょう』
アロー訪問看護の作業療法士・言語聴覚士の方を講師として、体操と口から食べる事の楽しみから健康づくりを目指すお話や、トレーニング方法を学びました。

平成28年1月28日 北岸和田自治会館にて

『あなたの町の地域包括支援センターを知りましょう』
『口腔体操〜嚥下機能の向上』
地域包括の簡単な説明と、体操を行いました。

平成28年2月20日 上島町自治会館にて

『二重課題（ディアルタスク）で脳を活性化』
『認知症になっても守りたいもの〜成年後見制度の活用〜』

認知症予防の頭と体を使った体操と、寸劇を交えた身近にわかりやすい後見人制度の説明をしました。



平成28年3月12日 西打越自治会館にて

『認知症サポーター養成講座』
認知症の方が、地域の方が日頃見守って下さったり、出来る範囲でなげなくかわって下さることで、安心して暮らせることができます。
そんな地域づくりを目指して、教室を開催しました。



平成28年3月27日 門真市立五月田小学校

『ふれあいまつり』
三世間交流、ミニS.L、ふれあい動物園もあり大盛況でした。介護相談ブースを設置させていただきました。



平成28年3月30日 まちデイ友遊にて



『認知症の基本的知識について』
『認知症予防〜ディアルタスク〜』
認知症を正しく知る事、そして予防について講座を致しました。

☆職員紹介☆

～今年は心機一転このメンバーでがんばります！～



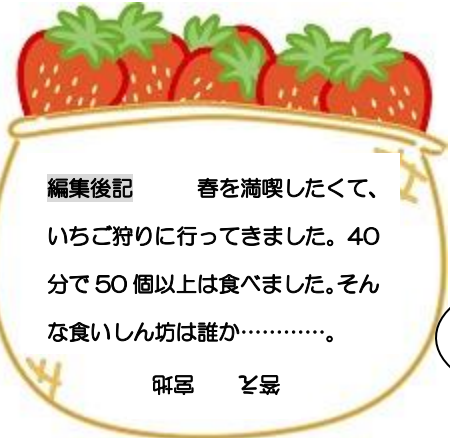
坂本夏希 (保健師)

宮地希望 (主任ケアマネ)

辻朋子 (ケアマネ)

東中屋みどり (社会福祉士)

津曲晋平 (社会福祉士)



編集後記 春を満喫したくて、いちご狩りに行ってきました。40分で50個以上は食べました。そんな食いしん坊は誰か……………。

研 志

発行責任者

門真第4地域包括支援センター
門真市北島町12-14
☎072-887-6540