

ちょっと 脳トレタイム

計算式を完成させよう

足し算と引き算の計算式が並んでいます。

□の中に数字や+かーを入れて、計算式を完成させてください。

$$\textcircled{1} \quad \boxed{} + 3 = 11$$

$$\textcircled{2} \quad \boxed{} - 9 = 5$$

$$\textcircled{3} \quad \boxed{} + 3 = 23$$

$$\textcircled{4} \quad 12 - \boxed{} = 6$$

$$\textcircled{5} \quad 8 + \boxed{} = 12$$

$$\textcircled{6} \quad 11 - \boxed{} = 6$$

$$\textcircled{7} \quad 9 \quad \boxed{} \quad 6 = 3$$

$$\textcircled{8} \quad 14 \quad \boxed{} \quad 8 = 6$$

$$\textcircled{9} \quad 5 \quad \boxed{} \quad 10 = 15$$

$$\textcircled{10} \quad 12 \quad \boxed{} \quad 8 = 20$$

$$\textcircled{11} \quad 21 \quad \boxed{} \quad 9 = 30$$

$$\textcircled{12} \quad 18 \quad \boxed{} \quad 3 = 15$$

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫
⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕

答えです

介護・福祉なんでも相談をご活用ください！ 予約不要・相談無料です



【例えばこんな時に】

- ◇ こんなことを相談してよいのかわからない
- ◇ このまま放っておいてよいのだろうか？
- ◇ 将来介護が必要になったらどうしよう？
- ◇ 今さらこんなこと聞けない？
- ◇ 一人で抱え込まないように話だけでも聞いてほしい
- ◇ 心配な人と一緒に用事のついでにふらっと寄りたい



民生委員やケアマネジャー、介護職員からの相談も受付けています。気軽にお越しください。

加古川西公民館 13:30～16:00

開催日：1月24日(火) 2月28日(火)
3月28日(火) 4月25日(火)

志方公民館 10:00～12:00

開催日：1月27日(金) 2月24日(金)
3月24日(金) 4月28日(金)

西からの風

地域とセンターをつなぐ 情報便

ごあいさつ

平素より当センターの活動にご理解、ご協力いただき有難うございます。
地域包括支援センターかこがわ西では、地域の総合相談の窓口として『介護』『健康』
『生活の困りごと』など様々な相談に対応しています。どんな些細なことでも構いません
ので、お気軽にご利用ください。

ケアマネジャー研修を開催しました

令和4年10月28日

「加古川市暮らしサポート相談の取組と連携について」をテーマに、介護支援専門員
エリア内オンライン研修会を開催しました。
加古川市生活福祉課 秋山 達郎様 を講師にお迎えし、30人が参加されました。

【参加者(介護支援専門員)より】

「暮らしサポート相談窓口の存在を知らなかった。
役割等が知れた為、今後連携を図りたい。」
「顔の見える関係ができたことで連携を図りやすくなった。」等の前向きな意見を頂きました。



いきいき100歳体操でフレイル予防！



宮前公民館



神吉公会堂

令和4年12月に宮前公民館と神吉公会堂の2か所でいきいき100歳体操が
立ち上りました！当センターの看護師も一緒に体操に参加させていただきました。

皆さんも一緒に体力づくりに励みませんか？

ご興味のある方は「地域包括支援センターかこがわ西」まで
お問い合わせ下さい。(079-452-2097)



高齢者の肌トラブルについて～老人性乾皮症の予防～

寒さ厳しい季節となりました。空気の乾燥と共に皮膚の乾燥で悩まれている方も多いのではないでしょうか。高齢者の9割は『老人性乾皮症』であると言われています。

老人性乾皮症とは、加齢に伴い皮脂の分泌や皮膚の各層の水分保持機能が低下し、皮膚が乾燥した状態の事を言います。なかには、我慢できない痒みに悩まされ、「物事に集中できない」「眠れない」など、生活に支障をきたす人もいます。気温が低下し、皮膚が乾燥しやすい冬は、特に状態が悪化しやすくなります。

○症状は？

- かゆみ
- 皮膚から白い粉のようなものが落ちる
- 湿疹
- ひび割れ

○原因は？

- 皮脂の分泌が減る
- 皮脂を落としすぎる
- 水分摂取量が減る
- 部屋の湿度の低下



○予防方法は？

参考：健康長寿ネット

1.入浴

- お湯の温度は38～40度。
- 長湯は避け、入浴時間は20分程度に。
- 体は、ゴシゴシタオルで擦らず、石鹼を泡立て手洗いする。
- 保湿効果のある入浴剤を使用も良い。



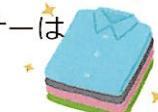
2.食事

- こまめに水分補給をする。
- 肌の乾燥を防ぐ栄養素を意識して取り入れる。
例：たんぱく質(肉・魚・大豆製品等)
ビタミンE(ナッツ・オリーブオイル)
ビタミンC・βカロテン(緑黄色野菜) 等



3.衣類

- チクチクする素材の服は避けるか、綿素材の物を下に着用し、直接肌に触れないようにする。
- 肌の水分を吸収して発熱するインナーは肌が乾燥しやすいため、避ける。



4.室内環境

- 湿度は、40～60%に保ちましょう。加湿器や、観葉植物を置いたり、コップなどに水を張って置くなど工夫をする。
- 電気毛布やホットカーペット、エアコンなどは肌を乾燥させやすいため、適度に使用する。

かゆみで疲れなつたり、搔き傷がひどい時などは、皮膚科を受診しましょう。

介護者のつどい 施設の話

令和4年11月10日

当センターの社会福祉士 中住と森崎が施設について講話をしました。

多数の方が参加され、「施設を見学できることを知った」「施設選びの参考になった」との感想が寄せられました。



『介護者のつどい』で、取り上げてほしい話題を募集しています。

介護や認知症、健康のことなど、気になる話題がございましたら、お気軽に「地域包括支援センターかこがわ西」までお寄せください。



ご協力頂いた 施設の皆様 ありがとうございました！！

寒さで運動不足になつていませんか？

寒さで筋肉が縮こまって、動かしにくくなつていませんか。筋肉が固まっていると、とつさの動きが取れず転倒したり、怪我に繋がったりします。適度に体を動かし筋肉をほぐすことで転倒を予防しましょう。また暖房器具で部屋を暖めたり、温かい食事や飲み物を摂り、体を冷やさないよう心がけましょう。



～お家でできる簡単体操のご紹介～

○かかと上げ



かかとを持ち上げ、ゆっくりおろします。

10回を目安に繰り返しましょう。

○つま先上げ



つま先を持ち上げ、ゆっくりおろします。

10回を目安に繰り返しましょう。



- 体操をするときはお風呂上りなど体が温まっているときにしましょう。
- 勢いや反動を付けずにゆっくり痛みのない範囲でしましょう。
- 無理はせず、体調に合わせて回数を調整しましょう。

参考：健康長寿ネット、みんなの介護