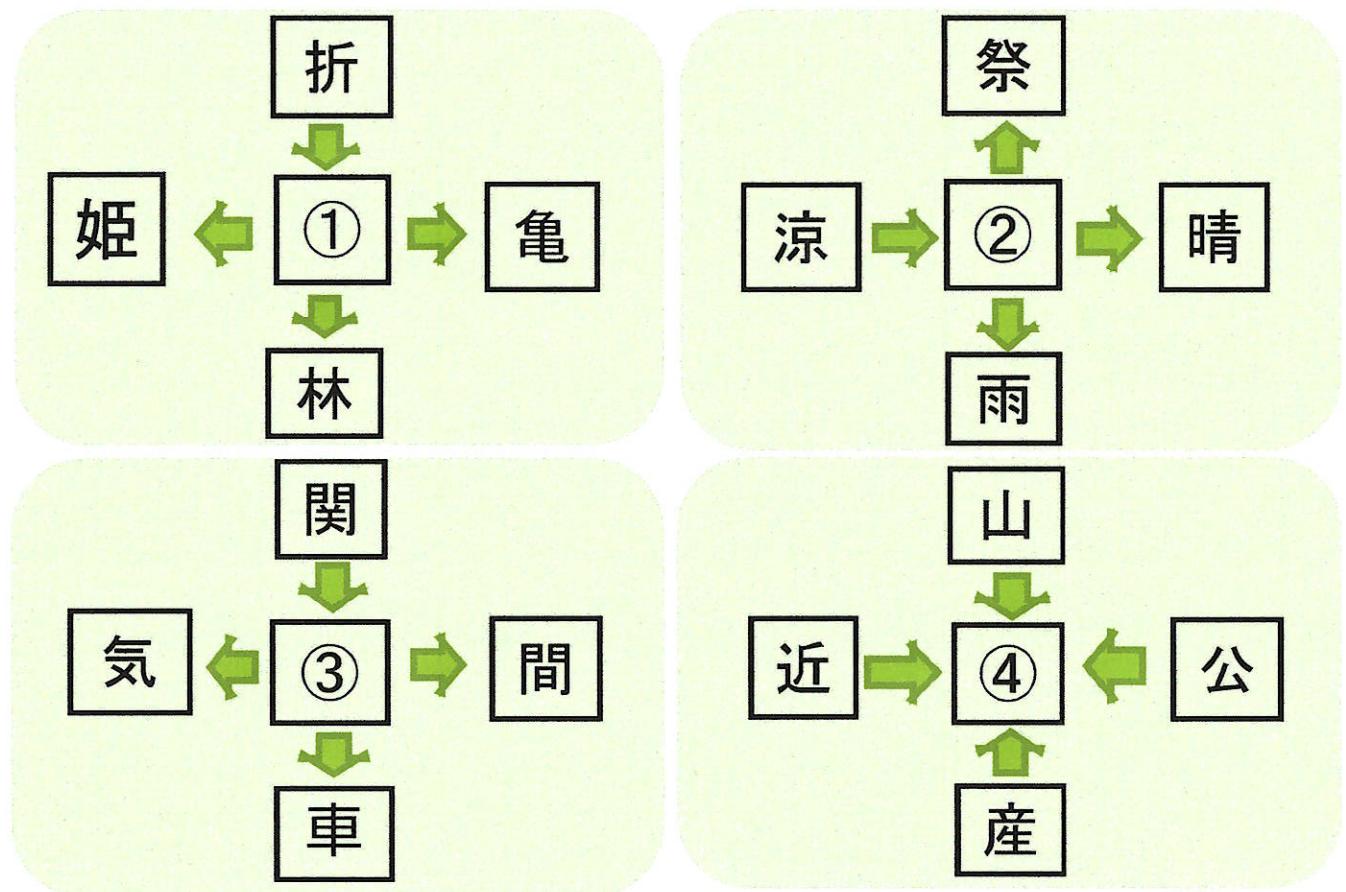


ちょっと 脳トレタイム

【問題】

中央の□の中に共通する漢字は何でしょう

①～④を答えてください。矢印は読む順番を示しています。



答えはこちら

亀① 龜② 凉③ 関④

「甘酒」で冷え対策をしませんか？

人は寒くなると、体温を上げるためにエネルギーを消費します。そのエネルギーの源が炭水化物なのです。甘酒は消化吸収の良い炭水化物を含んでいます。栄養価も高いので寒い日には、ぜひ人肌程度に温めてお楽しみください。

*糖質も高いので、**飲み過ぎにはご注意ください。**



~アレンジレシピ~

- 温めた甘酒に皮をむいてすりおろしたリンゴを入れる。(量はお好みで)
- 甘酒と牛乳(1:1)を混ぜてレンジで温める。優しい甘さになります。



西からの風



地域とセンターをつなぐ 情報便

ご挨拶

平素より地域包括支援センターの活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。
9月末に緊急事態宣言が解除となり、地域のサロンや百歳体操などの介護予防活動も少しづつ再開されています。

当センターにおいてもインターネットツールを活用したり、感染症予防対策をしっかりとしながら、介護者の集いや出前講座などを実施しております。今後ともご支援・ご協力をお願い致します。

センター長 坂本 明

「介護者のつどい」～口腔ケアの話～を開催しました



令和3年10月13日に加古川西公民館にて「介護者のつどい」を開催しました。

今回は歯科衛生士の荒田 尚美様を講師にお迎えし、歯磨きの大切さや口腔ケアのポイントについてご講話いただきました。

ケアマネジャー研修を開催しました～コロナ禍における複合災害～

令和3年9月24日、「コロナ禍における複合災害について」をテーマに
加古川市役所防災対策課 訓練・啓発担当係長 北口 嘉平太様をお迎えし、
介護支援専門員エリア内オンライン研修会を開催し28名が参加されました。



参加者(介護支援専門員)より

「普段からコミュニケーションや連携を取ることが大事」「日頃から想定して活動する大切さがわかった」「普段力という備えが大切」等の前向きな意見を頂きました。

2回目の研修を望む声もあり、防災意識の高さを感じました。今後もICTを活用し地域の介護支援専門員のニーズに応じたウェブ研修会を企画・開催していきます。

日頃からの防災意識を高めましょう

皆さまは、どのような備えをされていますか？水や食料、懐中電灯など防災用品を準備したり避難経路を確認して自分の命は自分で守る事(自助)も重要ですが、最近はご近所同士のつながりや助け合い(共助)が重要視されています。避難するときも、知っている人に声をかけてもらい、一緒に避難できれば、どんなに心強いでしょうか。
ご近所同士、日頃から声を掛け合い、いざというときに互いに協力し助け合える良い関係を築いておきましょう。



「かくれ脱水」になつていませんか？



1年を通して脱水症状になる可能性はありますが、特になりやすい时期は「夏」と「冬」なんです。夏は、汗やのどの渴きで水分不足を自覚しやすいのですが、冬は空気の乾燥によって呼气(吐き出した息)や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄」(ふかんじょうせつ)が増えるため、気づかないうちに水分が失われてしまいます。脱水症になりかけているのに、本人や周囲の人が気づかないため、適切な対策がとれていない「かくれ脱水」になる人が増えています。

●こんな症状は出ていませんか？ — かくれ脱水チェック —

- 喉が渴く 体重が短期间で減った 尿の色が濃くなっている
 - 風邪などの病気ではないのに37℃前後の微熱がある
- ※さらに65歳以上の高齢者の場合は、次の症状に当たる場合は、かくれ脱水に陥っている可能性があるので注意が必要です。
- 皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる。
 - 口の中がネバつく。ツバが少なくツバを飲み込めないことがある。
 - 便秘になった。あるいは、以前より便秘がひどくなっている。
 - 足のスネがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る。



●こんな時には特に要注意！

- ◇冬の空気が乾燥している時や、室内で暖房を使用していて、不感蒸泄(ふかんじょうせつ)により身体から水分が失われているとき。
- ◇体を冷やしたくないために、水分を控えているとき。
- ◇トイレに行くことが大変で水分を積極的にとれないとき。
- ◇高熱が出ていて、身体からの水分の蒸発が増えているとき。
- ◇下痢や嘔吐をしていて水分が奪われているとき。



●かくれ脱水の予防方法

- ◇こまめな水分補給をしましょう。アルコール、カフェインの入ったコーヒーなどは水分補給にはなりません。
- ◇食事から水分補給をしましょう。お味噌汁やスープなどを食事に取り入れましょう。
- ◇部屋の湿度を管理しましょう。
 加湿器を使用したり、室内に濡らしたタオルを干したり、観葉植物を置いたりして、湿度を50～70%程度に保ちましょう。湿度計を設置し目安にするのも良いでしょう。
- ◇高齢者に対し家族や周りの方が気にかけるようにしましょう。
- ◇水分が不足しやすい起床後や入浴前後、就寝前は意識的に水分補給をしましょう。

令和3年度 介護者のつどい
「人生会議について知ろう！」
講義とDVD鑑賞 「安心地域劇：輝いて生きる」

これから、生きていくための設計図を考えてみませんか？「安心地域劇」のDVDと一緒に見て学びましょう



日時	11月30日(火)	午後2時～3時30分
場所	志方公民館 志方町志方町1758-3	大ホール
講師	地域包括支援センターかこがわ西：センター長 坂本 明	
人数	30名程度	参加費 無料

当日はマスクの着用と手指消毒をお願いします。ご自宅で検温していただき、37.0℃以上の熱がある場合や体調が悪い時は参加をご遠慮ください。ご協力お願いします。

参加される方は地域包括支援センターかこがわ西まで
ご連絡ください。お待ちしております。

TEL079-452-2097
担当：中住・櫻井

※令和3年度の介護者のつどいは講義形式で開催します。茶話会の開催はありません。なお、感染症の影響によって中止になったり、講義内容が変更になることがありますのでご了承願います。

【今後の予定】	12月9日(木)：「ICT(情報通信技術)でつながろう」	【場所】 加古川西公民館
	3月10日(木)：「皮膚トラブルについて」	【時間】 2時～3時30分

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
- ◇将来介護が必要になったらどうしよう？
- ◇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。
- 気軽に相談ください。



加古川西公民館 13:30～16:00

開催日： 12月21日(火) 1月25日(火)
 2月22日(火) 3月22日(火)

※11月は祝日で公民館が休館のため中止です

志方公民館 10:00～12:00

開催日： 11月26日(金) 12月24日(金)
 1月28日(金) 2月25日(金)
 3月25日(金)