

しらすわ ほうかつ

本宮市白沢地域包括支援センターです



毎年9月は世界アルツハイマー月間(認知症月間)

認知症の理解を深めましょう!

世界アルツハイマー月間(認知症月間)は、認知症について理解を深め、お互いに支え合う社会をめざした啓発活動を行う月間です。今年、令和6年1月1日に『認知症基本法』が施行され、9月を『認知症月間』、9月21日を『認知症の日』と決めました。啓発活動は全国で展開されており、本宮市でも毎年、さまざまな取り組みを行っています。



認知症地域支援
推進員を
しています

社会福祉士
小藤 知子
こぶし ともこ

テーマカラーはオレンジ色

やさしさやあたたかい印象があるオレンジ色は「手助けします」という意味があります。認知症介護家族の会「なごみ会」のみなさんとオレンジ色のマリーゴールドを育てています



マスコット『ロバ隊長』

7月15日しらすわ夢図書館の夢まつりで多くの方にご協力いただき、大きな「ロバ隊長」を作成しました。認知症支援のマスコットキャラクターです!



認知症を知ろう! 展示コーナー

白沢公民館 休憩スペース
8月27日~9月24日
本宮市中央公民館展示ホール
9月26日~10月20日

介護事業所や認知症支援の取り組みを紹介するパネルを展示します♪



9月1日~30日
みずいろ公園の滝
オレンジ色にライトアップ

認知症についてのご相談は
いつでも地域包括支援センターへ
ご連絡お待ちしております

保健師による健康のためのワンポイントアドバイス

バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です!

白沢地域包括支援センターの保健師 桑原克哉です。
第13回のテーマは『秋に疲れを持ち越さない!』
~自律神経を整える方法~

保健師
桑原 克哉
くわばら かつや



秋は涼しく過ごしやすい季節ですが、夏に溜まった疲れから体調不良になってしまうことも…

今回は「自律神経を整える方法」についてお話していきたいと思います!

自律神経とは?

自分の意志とは無関係に機能する器官のはたらき(心臓を動かす、胃腸の動きを活発にする、体温を維持するなど)を調節する神経です。「交感神経(体を活動させる)」と「副交感神経(体を休ませる)」から成り立っています。このバランスが乱れることで、疲労感や頭痛など様々な体の不調が生じます。

忙しい等、緊張状態にあると交感神経が活発になります。そして、疲れがとれないままだと、ますます交感神経が優位になり、バランスが崩れます。



どんなことも
バランスが大切!
生活習慣を見直して
バランスを整えましょう!



自律神経を整える習慣のポイント

1. 朝起きたら15秒くらい日光を浴びる
2. めるめのお湯(38~40℃)で入浴
3. ストレッチやウォーキングなど軽い運動
4. 秋も引き続き、こまめな水分補給
5. いやなことがあったら深呼吸で吐き出す
6. 好きな音楽、趣味などリラックスタイム♪
7. よく笑う ストレスホルモンが減ります!

夏に冷たい物をたくさん飲食した人・冷房で体を冷やし過ぎた人は、胃腸が疲れている可能性が高いです。食事と睡眠でエネルギーを補充しましょう!

一年の中でも過ごしやすい季節の秋です。おいしい食べ物も多い時期なので、しっかり栄養をとり、夏の疲れを持ち越さないようにしましょう。僕は今年は食欲の秋にして、旬のものをたくさん食べたいと思います! みなさんは何の秋にしたいですか?

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当: 佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスは
こちらのQRコード
から読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

自然に囲まれたカフェでゆったりおしゃべりしませんか？

毎月第1月曜日 10:00~11:30
予約制で開催中です。白沢地域包括支援センターまでお電話お待ちしております。

カフェさとやま



毎月1回、オレンカジフェ(認知症カフェ)を開催しています。参加される方も増え、大盛況にて開催中です！なんでも話せる憩いの場です。事前予約の上、お越しください♪



【カフェさとやま】 場所：農場レストラン「トレンテ ビアンコ」(Kふぁーむ内/本宮市和田字戸ノ内158-8)
ご予約・お問い合わせ：白沢地域包括支援センター ☎0243-24-5131



白沢地域包括支援センター所長による

ワンポイント介護保険

今回のテーマは「福祉用具について」

介護保険で利用できるサービスの一つ、「福祉用具」のワンポイントを紹介いたします。福祉用具とは介護や介助が必要な方の日常生活やリハビリを支援するための用具や機器のことです。

具体的には、車いすや歩行器、杖や手すり、介護用ベッドなどが代表的な例ですね。日常生活の不便なところや怪我につながりそうなことを解消するために「福祉用具の活用」をおすすめします。福祉用具はとても種類が多く、ベッドや車いすといった大きなものから、茶わんや箸など毎日使うものまで、様々なものがあります。病気の状態や、体の動きに合わせて上手に活用することで、介護が必要になっても、自分でできる事が続けられ、介護する方の負担の軽減にもつながります。



介護保険を利用していない方も、病気や怪我などで急に困ったときに利用できる場合がありますので、お困りの際は、是非一度、地域包括支援センターへご相談ください。



所長 佐藤 直之
さとう なおゆき

移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地域包括支援センターでは、白沢地区の分館をお借りして、体力測定や生活に役立つワンポイント講座を行っています。どなたでも参加できます！お気軽にお越しください♪
いろいろなテーマで講座を行っているため、毎回参加しても楽しんでいただけたと思います！

5月29日(水) 長屋体育館 ワンポイント講座は『サプリメントについて』
ウェルシア薬局本宮店の薬剤師の方にたくさんの質問に答えていただきました。



6月27日(木) 稲沢分館 ワンポイント講座は『電動カートの試乗会』
電動カートを取り扱う株式会社セリオの方々に来ていただき、電動カートの使い方を教わりました！実際に駐車場で試乗する体験をしました。



初めての方も、使い方を教えてもらうとすぐに操縦することができていました！

7月26日(金) 松沢分館 ワンポイント講座は『健康体操教室』
くるーる訪問看護リハビリステーションの方にご協力いただき、認知症予防のための脳トレを兼ねた体操を体験しました。



おいしいスイカありがとうございました！



～チルコロカフェ～ 参加費：無 料
開催時間：午前10時から11時45分
出入り自由です！

今後のチルコロカフェの予定

- 9月26日(木) 糠沢分館
- 10月16日(水) 和田分館
- 11月21日(木) 長屋分館
- 12月26日(木) 稲沢分館
- 令和7年1月23日(木) 松沢分館
- 2月20日(木) 白岩分館
- 3月13日(木) 糠沢分館

白沢地域包括支援センターは総合相談窓口です

本宮市白沢地域包括支援センター
電話番号 0243-24-5131

安積福祉会
ホームページ



Instagram



facebook



活動の様子は
←こちらからも
ご覧いただけます！

