

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～ 令和元年9月号

閉じこもり予防

お出かけ上手は健康上手

出歩けない理由がないのに外出せず、活動的な生活をしていない状態を「閉じこもり」と言います。閉じこもりが長期にわたると、やがて要介護状態になる危険性が高いと言われています。いつまでも健康で豊かな生活を送るために、少なくとも週に一回はお出かけを楽しみましょう。

閉じこもり予防・改善のポイント ～お出かけ上手の達人に～

生活リズムを整える

質のよい睡眠をとり食事をしっかり摂りましょう。

身なりを整えて気持ち良く

清潔感から外へ出ようとする意欲が生まれます。

できることは自分で行う

買い物、料理、掃除など無理のない範囲で自分で行いましょう。

人との交流を広げる

会話や笑うことはストレス解消になり、気分も晴れてきます。

毎日身体を動かす

適度な運動を習慣にして足腰の筋力を維持しましょう。

好奇心、関心を持つ

新しいことに一歩踏み出し、挑戦してみましょう。

社会的役割を持つ

ボランティアや地域の行事に参加しましょう。自信と意欲向上に繋がります。

積極的に外に出る

散歩、サロン、デイサービスなど外出することを心掛けましょう。



※まだまだ暑い日が続きます。お出かけの際には熱中症に注意し、水分補給など心掛けましょう。



「セルフ・ネグレクト」にご用心！

近年、閉じこもりからセルフ・ネグレクトに進展するケースが増えています。セルフ・ネグレクト（自己放任）とは、生活を維持する能力・意欲をなくし周囲に助けを求めないことから、自らの健康・安全が損なわれている状況です。例として、「掃除・片付けをしないことによるゴミ屋敷状態」や「必要な治療・受診をせず、自分の体を放置する」などが挙げられます。不衛生な環境を放置して状況が悪化しやすい為、家族や関係者など周囲の人の支援が大切です。



閉じこもりや高齢者の生活でお悩みの方はご相談下さい

岐阜市地域包括支援センター長森
058-245-2855

[裏面もご覧ください]

街角スナップ

～地域活動紹介コーナー～

岩戸いきいきサロン
ご紹介します地域包括支援センタースタッフが
お邪魔させていただきました！

長森西校区

岩戸地区いきいきサロンは、6月から11月まで毎月 第一金曜日9時30分～11時まで岩戸公民館で行われています。暑い時期の為、今回は喫茶店で涼みながら開催されました。皆さんでモーニングをいただきながらお話しや筋トレ体操など行い楽しく過ごされました。健康に関するお話や筋トレ体操をされています。お気軽にご参加ください。



認知症サポーター養成講座を開催しました！

包括職員による寸劇
大好評(?)でした♪

あいにくの天候でしたが、たくさんの方にご参加頂きました。



認知症サポーターとは認知症を正しく理解し温かく見守る地域の「応援者」です

7月27日(土) 長森コミュニティセンターで地域の方に対して認知症サポーター養成講座を開催しました。DVD視聴、寸劇を交えてお話をさせて頂きました。認知症サポーター養成講座は認知症の理解を深めたい方であれば誰でも受講することができます。ご興味のある方は地域包括支援センター長森までお問い合わせください。



岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分 宝来町 下車徒歩5分
(宝来町バス停は岐阜駅方面からのみ。また、土日の運行はありません。)

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>