

うむむ・・・

講話



『たよれーる・ひがしの 出前講座』

- ・「介護保険と恵庭の福祉サービスについて」
- ・「高齢者の住まいについて」
- ・「認知症予防・脳トレについて」
- ・「介護予防について」 その他ご要望に応じます。

町内会や老人クラブ、サロン等に伺います。
お気軽にお問い合わせください。

脳トレ

わっはっは



このメンバーで活動しています

～ 担当地域 ～

漁太・春日・中央・上山口・戸磯
 恵南・和光町・駒場町・白樺町・黄金南
 黄金北・黄金中央・緑町・相生町・本町
 住吉町・末広町・栄恵町・泉町・桜町
 京町・漁町・福住町・新町



ご報告

お医者さんによる地域の健康講座

6月21日に恵庭市福社会館で『お医者さんによる地域の健康講座』を開催しました。今回のテーマは『骨そしょう症にともなう骨折について』という内容で、恵み野病院整形外科の村元敏明先生の講話がありました。



骨そしょう症とは、骨の中がスカスカの状態となって骨がもろくなる病気で、骨折しやすくなってしまいます。骨折を起こすと、最悪の場合には寝たきりとなり、介護が必要になることもあります。骨そしょう症の有病率は推計 1280 万人で、80 歳以上の女性の半分以上が骨そしょう症と言われています。骨粗しょう症にならないために、予防がとても重要であると説明がありました。



- ・カルシウムやビタミンDをとる。
- ・毎日続けられる程度の適度な運動をする。
- ・日光浴でビタミンDを生成する etc...

現在は、骨粗しょう症に効果的な治療薬もありますが、食事や運動で骨そしょう症を予防して、転倒・骨折することなく生活することがとても大切だと感じました。

たよれーるのお仕事紹介

～家族介護者交流会～

日々の介護の中で、疲れや悩みを一人で抱えていませんか？

在宅介護は、たとえ様々な介護サービスを利用して、本人はもちろん、介護する側にとっても大変なものです。家族介護者交流会は、在宅介護をしている方や経験者が集まり、介護の苦労や喜びを分かち合い、介護から離れて気分転換することなどを目的としています。

介護を続けていくためには、介護者が心身ともに健康で、気持ちにゆとりを持つことが大切です。たよれーるでは年に数回、リフレッシュできるような企画を

考えています。日頃の悩みを話し合ったり、工夫していることを教えあったり、新しい情報を知ったり…

介護者同士の交流での新たな発見が、明日への介護の活力になれば幸いです。



クイズ・たよれーる!

漢字に関するクイズです。頭を柔らかく!

- ①肉屋さんにひとは何人? ②青色の下で光っているものは?
③王様にほくろをつけたら何になる? ④日の上に立ったら何が聞こえる?

答えは下に・・・

皇① 王② 目③ Yニ④ : ㄥ景

健康まめ知識

健康?美容?上手に付き合いたい!夏の紫外線

こんにちは。今回は、健康オタク・看護師のトーレスが担当です。

恵庭にも夏がやってきましたね。今回は紫外線との上手な付き合い方についてご紹介します。

「紫外線はお肌の敵」と思われる方も多いかもしれませんが、紫外線を浴びることでストレスの発散や、体内のビタミンD合成を促進して骨そしょう症予防になる良い面もあります。



しかし、浴びすぎは禁物!シミ・シワ・たるみなどの原因になるだけでなく、ひどい時には火ぶくれができるような強い日焼けを起こすこともあります。また、皮膚がんや白内障の原因となることもあるので注意が必要です。

紫外線が強くなるのは10時から14時の間。この時間は、熱中症予防も兼ねて外出しないようにするなどの工夫をしましょう。また、日焼け止めクリームやサン



グラス、服、帽子、日傘などを活用することも効果的です。紫外線と上手に付き合いながら、北海道の短い夏を楽しみましょうね。

編集後記

今回、夏生まれのYが編集を担当しました。

みなさん、夏と言えば何を思い浮かべますか?私は何と言っても『スイカ』です。小さい頃は「スイカの種を食べると、お腹からスイカが生える」と言われたことを本気で信じていました。恐ろしいような、お得なような・・・

まだまだ暑くなる夏を期待して、今日もスイカを食べたいと思います。