

生活支援コーディネーターが 配置されました



谷山です

たにやま かずまさ
谷山 和正

4月から生活支援コーディネーターとして任命されました。たよれーる ひがしには3年勤務しておりますが、これからも地域の皆様の身近な存在として、地域の困りごとを把握し、一緒に考えて行動していきます。



また、身近な地域での支えあいを推進し、支え上手・支えられ上手の地域づくりをすすめていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

出前講座

- ・「介護保険と恵庭の福祉サービス」
- ・「高齢者の住まい」
- ・「認知症予防・脳トレ」
- ・「介護予防」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。

家族介護者交流会

家族を介護している方の息抜きのための交流会です。

日時：5月29日（火）
10時～15時

目的地：小樽市
対象者：家族を介護している方、
介護していた方

参加費：昼食代実費
内容：ガラス工芸体験、昼食、
市内散策



編集
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひがし ☎(0123)35-1071

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4(恵庭市こがねデイサービスセンター内)

たよれーる ひがし だより 春号

平成30年度

新年度が始まりました。

『たよれーる』は高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるように支援を行う総合相談センターです。主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師、ケアマネジャーが連携しながら、各々の専門性を生かして活動しています。

そして今年度からは高齢者の生活を支える地域づくりを行うため『生活支援コーディネーター』が配置されました。生活支援コーディネーターは高齢者の生活支援、介護予防、社会参加に関する基礎を構築することが主な業務となります。例えば、高齢者に向けた支援を身近な地域で作り出し、行政・団体・住民等の人と人をつなぐ役割を担い、地域で求められるサービスを提供できる体制づくりを支援します。

これからも私たち『たよれーる』は高齢者の支援機関として地域のことを一緒に考え、暮らしを支えるための取り組みを進めていきますのでよろしくお願いいたします。

あなたの住まいの地域を担当する、たよれーる ひがし です



よろしくお願いいたします(°▽°)!!

担当地区

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

健康まめ知識

生活習慣病はどうして体によくないのか

高血圧について①

今号よりシリーズでお届け

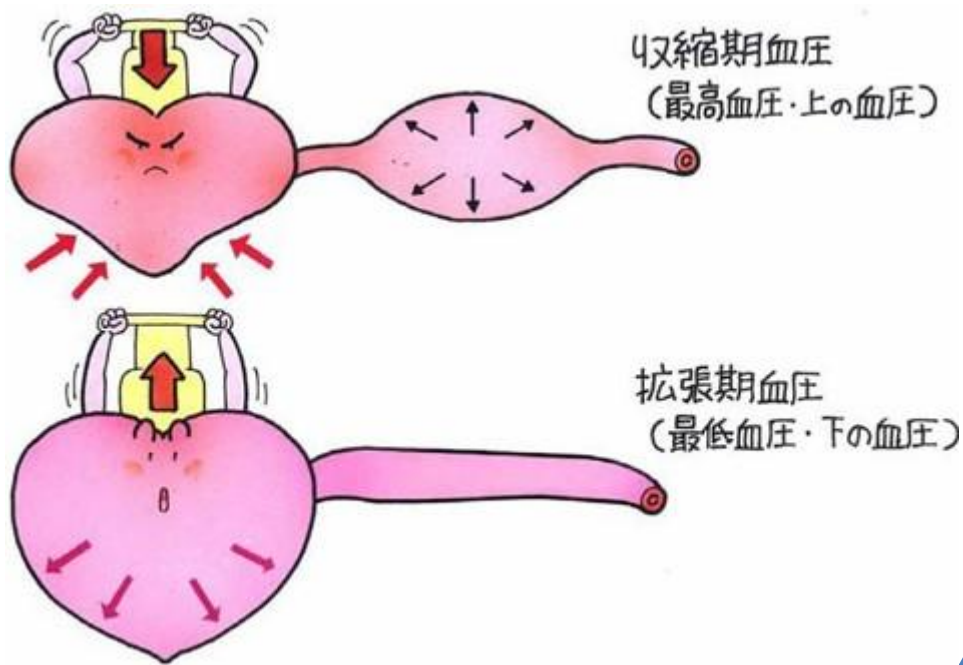
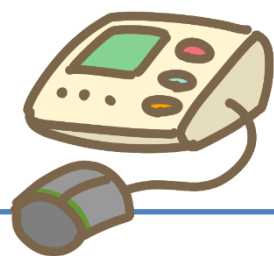
看護師のトースです。今回は高血圧についてお知らせします。主治医から薬をもらって内服している方も多いと思いますが、そもそも血圧って何のために測るかご存知ですか？ 簡単にいうと血圧とは

『血液を全身に送るのにどのくらい心臓が頑張っているか』

『全身の血液が心臓に戻ってくるのにどのくらい引っ張る力があるか』

を具体的に数字にしたものです。では、なぜその数字が高いとよくないのでしょうか？

…それは夏号でお届けします！



職員紹介

ケアマネジャーの ^{うすい ひろみ} 碓井 比呂美です。4月1日からたよれーる ひがしに勤務しています。

休日は海外ドラマを観ながらのんびり過ごしていますが、仕事では迅速に対応し、皆様にお力をお借りして少しでもお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願いたします。



認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。



今回のテーマ 認知症予防

糖尿病や、高血圧などは認知症発症に関与していると言われています。バランスの良い食事、適度な運動、早寝早起きなど、健康的な生活習慣を送ることが一番の予防方法です。

【運動】

持続的に酸素を取り入れることで、酸素と血液が脳内に回り認知症の予防に繋がります。

30分程度の運動を目安にしましょう。やりすぎは逆効果と言われています。

例 ウォーキング、水泳、パークゴルフ

【脳の活性化】

脳を働かせることで、認知機能の低下を予防します。

楽しみながら行くと、更なる予防になります。

例 パズル、麻雀、将棋、趣味活動、社会参加



【食事】

○カロリーの摂りすぎや野菜不足、偏った食生活は、生活習慣病だけではなく、認知機能の低下も早めると言われています。

～柿やオレンジ(ビタミンC)、ほうれん草やカボチャ(ビタミンE)
ビタミンC、ビタミンEは抗酸化物質で、脳血管のサビを防ぎます。

～青魚(DHA や EPA)
青魚に含まれるDHA や EPA は血液をサラサラにする効果があります。

○「噛む」ことは脳への刺激になり予防に効果あると言われています。また、入れ歯より自分の歯が残っているほうが、認知症の発症率が低いと研究発表されています。

