

# 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。

今回のテーマは、

## 頭の元気を維持するために

コロナに  
負けない!!

新型コロナウイルス感染対策から、外出を控え、交流機会が減り、以前に比べ不活発な生活になっている方が多くなっているのではないのでしょうか？

### ～ 自宅でもできる頭の元気を維持するポイント ～

#### ① 運動

密を避けながら、散歩や体操など、1日30分以上を目指しましょう！

#### ② 楽しい時間を過ごす

読書や歌を聴くなどの楽しいことを日課にしましょう！

#### ③ 会話やコミュニケーション

家族や友人との電話や、マスクを着用し一定の距離をあけ会話しましょう！

認知症の予防だけでなく、進行を遅くする効果も期待できます。

家族や友人など、気になる方がいましたら、ポイントを参考に一緒に取り組んでみませんか？

## 職員紹介



2月にたよれーるみなみから異動してきました、介護支援専門員の 高橋 裕典 です。

皆様をご自宅でいきいきと生活できるようなお手伝いをさせて頂きたいと思います。

趣味は、今流行りのDIYです。机やテレビ台、去年は物置づくり（未完成）と規模が大きくなっていくにつれて、家族から白い目で見られるのが悩みです。

よろしくお願いいたします。

# たよれーるひがしだより

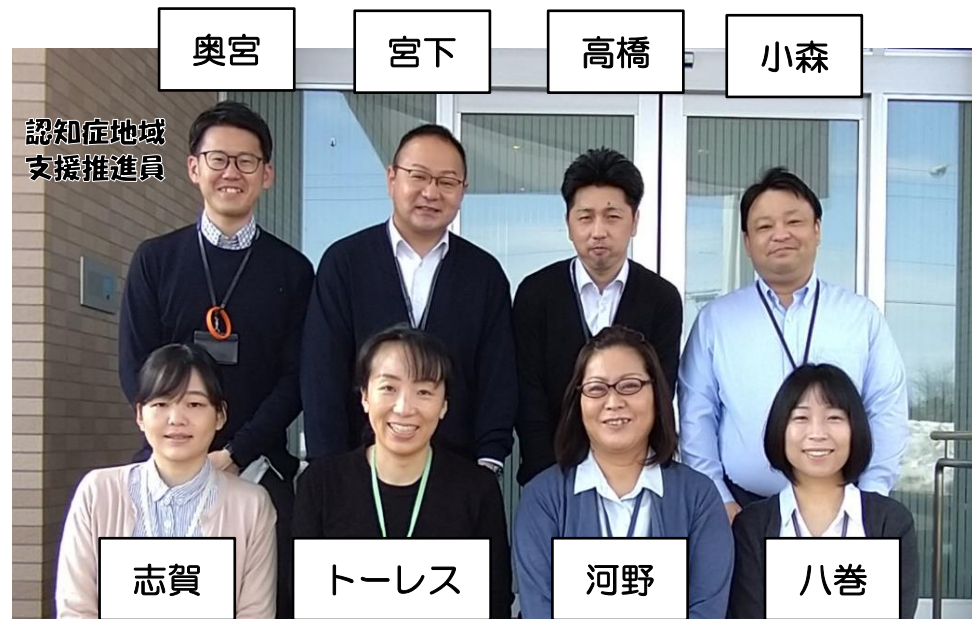
回覧

2021年  
春号

## 新年度のご挨拶

日頃より、たよれーるの事業や諸活動に温かいご支援、ご協力をいただき、ありがとうございます。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で自分らしく暮らせるようサポートするための拠点として活動をはじめてから14年目になります。

昨年は、新型コロナウイルス感染症により、感染予防対策と長引く自粛生活、医療現場の崩壊危機など、これまでの生活が決して当たり前でないことを、痛感した一年でした。未だ状況は変わりませんが、新しい生活スタイルに合わせて、皆さんの健康や暮らしをサポートできるよう職員一同取り組んでいきますので、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



## 看護師の介護予防まめ知識



トールス

春の陽気が心地よく、外出が楽しい季節になりました。自粛生活で筋力・体力がおちていませんか？今回は効果的な散歩の方法をお伝えします。

### 散歩のポイント

- 姿勢を整える。
- 大股で歩く。
- 20分以上続けて歩く。

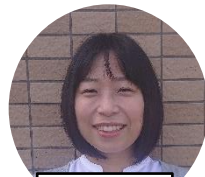


このポイントを意識して散歩をすることで免疫力アップ・筋トレ効果・ストレス解消効果が期待出来ます。効果を得るためには1日に7000~8000歩を目指しましょう。効果的な散歩をすることで、コロナに負けない身体づくり、筋力・体力低下の予防をしつつ、コロナ禍でのストレス発散もしていきましょう。

こんにちは **社会福祉士** です



小森



八巻

たよれーるの社会福祉士は、主に『高齢者の権利擁護』の担当をしております。消費者被害や高齢者虐待の、相談対応や普及啓発を行い、被害を未然に防ぎ、拡大しないように努めております。今回は権利擁護の中から、消費者被害について紹介致します。

### 注意 行政機関等をかたった『なりすまし』にご注意ください

行政機関や保健所を名乗り、ワクチン接種の料金を振り込ませようとする電話の事例が報告されています。

新型コロナワクチン接種は **無料** です

電話・メールで個人情報を確認することはありません

ご自身の事だけではなく身近な方の事など、心配なことがございましたらご相談ください。

## 生活支援コーディネーターとは？



志賀

生活支援コーディネーターは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、支え合いの地域づくりを推進する役割を担っています。今回はその役割の一部を紹介します。

今回は **マッチング機能** の紹介です。

地域には多くの社会資源があります。地域住民同士の助け合いから、ボランティア、民間企業、NPO 法人の活動もそうです。その情報を集約し、生活上の困りごとの解決のために、困っている方へつなぐ役割があります。

<これまでお問い合わせのあった内容>

- 特技を活かして困っている人の手伝いをしたい
- 歩くのが大変になってきたが、近くにスーパーが無い
- お風呂に入りたいが独居なので不安



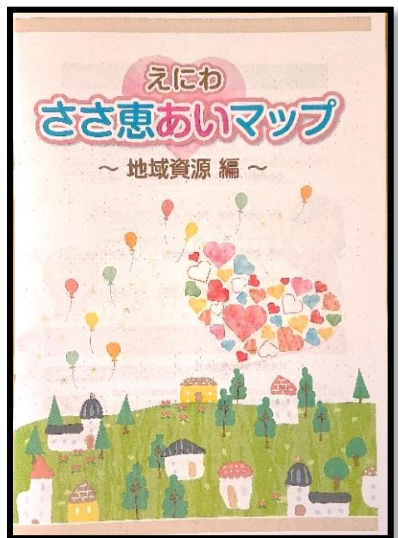
中にはすぐに解決につながらない困りごともありますが、住みやすい地域づくりの実現に向けて、活動したいと考えています。今回、問い合わせが多い内容も盛り込んだ「えにわささ恵あいマップ～地域資源 編～」がリニューアルしました。

生活の参考にしてみたいはいかがでしょうか？

「買い物に行くのが大変になってきた」、「家具を動かしたいが手伝ってほしい」、「足腰が悪く歯医者・美容室が大変」など、困ったときに活用いただけます。

社会福祉協議会のホームページから印刷可能ですが、たよれーるでも配布しております。

ぜひ、お気軽にお問い合わせください。



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 ひかし

(0123) 35-1071

(0123) 35-1072

〒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)

