

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、**9月21日は**
世界アルツハイマーデー

アルツハイマーデーとは??

認知症への理解をすすめる、認知症の方や介護をしている家族を支えることができるよう、世界アルツハイマー協会が世界保健機構と共同で制定しました。また、9月は「世界アルツハイマー月間」ともなっており、世界各地で様々な活動が行われ、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりが行われています。



今年のポスター

恵庭市では、毎年、恵庭市立図書館で認知症に関する書籍の紹介ブースや、認知症の方の作品展等を行っています。今年も**9月1日(水)～9月30日(木)**の期間に開催します。

認知症は誰もがかかる可能性のある身近なものです。これを機会に多くの方に知っていただければと思いますので、ぜひ、お立ち寄りください。



恵庭市の取り組み

お住まいの地域を
担当する職員です



恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ ☎(0123)34-8467

FAX(0123)34-8461

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム「恵望園」内)

編集
発行

担当地区

有明町 大町 文京町
牧場 盤尻 桜森
恵央町 幸町 柏木町
美咲野 桜町 駒場町
白樺町 恵南

たよれーるみなみだより

2021年度
夏号

アフターワクチン

～予防接種と感染対策～



昨年の流行から、なかなかおさまらない新型コロナウイルス。感染対策の一つとして、恵庭市も5月からワクチン接種が開始され、すでに接種を済まされた方も多くいると思います。そこで今回は、ワクチンの効果と接種後の注意点をご紹介します。

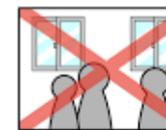
ワクチンを接種することで、次の効果が期待できます。

- 新型コロナウイルス感染症の発症を予防する
- 発症しても重症化することを予防する
- 感染しにくくする



ただし、どんなワクチンでもいえる事ですが、効果は100%ではありません。ワクチンで症状が軽くなっても、周囲の人を感染させる可能性がゼロというわけではないのです。接種が完了していない方も多くいること、ワクチンを接種してから効果が出るまでには、ある程度の日数を必要とすることを合わせて考えると、接種後も引き続き感染対策を続けていくことが必要となります。

これからも**手洗い・マスク着用・三密を避ける**を徹底することは、大切です。



密閉



密集



密接

改めて、再認識し、コロナに負けない生活を続けていきましょう。

新しい職員の紹介

8月1日よりたよれーる みなみに配属になりました

社会福祉士の こもり けんたろう 小森 建太郎 です。

7月まで『たよれーる ひがし』で勤務しておりました。

プライベートは、中学1年と小学4年の反抗期の息子を持つ、江別市在住の父親です。からだは大盛でも、名前は小森。これからよろしくお願ひいたします。



夏に負けないからだをつくろう



暑さが原因で「だるさ」「食欲不振」「集中力低下」「イライラ」などの症状が起こることがあります。暑い日は、冷たいそうめんなどで済ませる方も多いと思いますが、夏バテ予防には**タンパク質、ビタミン、ミネラル、クエン酸**を摂ることが良いと言われています。いつもの献立をひと工夫する事で、簡単に必要な栄養を摂ることができます。

【豚しゃぶサラダそうめん】

～ 材料 ～

- 豚しゃぶ肉（タンパク質）
- レタス（ビタミン）
- トマト（ビタミン）
- 乾燥ワカメ（ミネラル）
- 梅干し（クエン酸）
- そうめん
- お好みのたれ

～ 作り方 ～

- ①乾燥ワカメを水で戻し、水気を切る。
- ②豚肉を茹で、冷ましておく。
- ③トマトは1cm角に切り、レタスは好みの大きさにちぎる。梅干しは、種を取る。
- ④いつもの冷たいそうめんに、レタス、豚肉、トマト、ワカメ、梅干しの順番でのせ、最後にたれを全体にかけて完成。

1日1杯のお味噌汁や温かい飲み物を意識的に摂ることも夏バテ予防に効果的です。手軽に栄養を摂り、適度な運動と休息を心掛けて、暑さに負けないからだを作りましょう!!



介護予防??

どんな事を行うといいの?

パート2

前号に引き続き、住み慣れた地域で、いつまでも元気に生活するための取り組みについてご紹介します。

今回は、「**いきいき百歳体操**」をご紹介します。

いきいき百歳体操とは??

ビデオ教材をみながら、音楽に合わせて、準備体操・筋力体操・整理体操を行います。椅子に座り、ゆっくりとした動きが中心のため、体力が低下している方も無理なく運動することができます。

筋力体操では、負荷を変えられる重りを手首・足首につけて、体力に応じて調整することができます。効果的に筋力をつけることができます。



どんな効果があるの?

年齢に制限なく、筋力をつけ、動きが楽になることで、転倒による骨折を予防できます。

どのくらい体操すればいいの?

筋肉をつけるため、2～3日の休みを取りながら週2回程度、行うのが効果的です。



いきいき百歳体操を行うことで、97歳の女性が、運動開始前は5m歩くのに9.2秒かかっていたのが、3か月後には、3.3秒になった事例があります。

高知県発祥の体操ですが、恵庭市では、オリジナルのDVD（恵庭市版）を作成し、希望された方に配布しています。ご希望の方は、生活支援コーディネーター 吉田 までご連絡下さい。

次回は、介護予防のための『通いの場』についてご紹介します。