



勝平地域の皆様、こんにちは。昨年度は第2層協議体広報紙「かつひらのかけ橋」として発行してきたシンシア広報紙ですが、今年度より内容を分けた2つの広報紙を発行していきます。さて、来年度には3年ごとの改正を迎える介護保険制度ですが、今回は「そもそもどうやって利用するの?」という疑問にお答えしていこうと思います。

介護保険Q&A

① とりあえず念のために申請しておこうかな?

② 申請してケアマネを付けておいた方がいいって聞いたけど?

③ ペースメーカーを装着している人は介護度がつくって本当?

④ 一人暮らしの人は介護度が付きやすいの?



① 日常生活に何らかの支障がでてきて、介護保険サービスを利用したい時に申請してください。(必要な時の介護度が重要となります)

② 申請をし、認定を受けただけではケアマネジャーはつくことはありません。介護保険サービスを利用する時にケアマネジャーが担当になります。

③④ 要介護認定は、介護サービスの必要度(どれ位、介護サービスを行う必要があるか)を判断するもので病気の重さと要介護度の高さとは必ずしも一致しない場合があります。また、一人暮らしの人と同じように介護サービスの必要度で判断されるので一人暮らしだから介護度が付きやすいということはありません。

新型コロナウイルスに細心のご注意を！ フレイル予防が今後の鍵です

世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス。日本でも日増しに感染者が増えています。特に高血圧や糖尿病、喘息など基礎疾患を持つ高齢者の重症化率が高いのはニュースでも取り上げられている通りです。

そんな中、今後心配されるのがフレイルです。フレイルとは、高齢になるにつれて、筋力や心身の活力が低下していく状態を言います。

不要不急の外出自粛が求められている昨今、買い物や通院など、最低限の活動だけになってしまっている人も多いのではないのでしょうか？

自宅にこもりがちな生活となり、体力・筋力が低下し、認知機能も衰えてしまい、さらには感染症にも罹りやすくなるおそれがあります。

そのため、フレイルを予防することが感染症対策にもつながる重要な鍵となります。

そこで、感染症とフレイル予防のポイントをご紹介します。

手洗い・うがい、外出時のマスクを忘れずに

外出後の手洗い・うがいはもちろんですが、調理の前後、食事前にもこまめに手洗いをしましょう。

また、マスク表面には多数の細菌やウイルスが付着しているため、外出後マスクを外すときはマスクの表面を触らず、ゴム紐部分をつまんで外してください。



よく食べ、疲れたときはしっかり休息する

こんなときこそバランスの良い食事を摂り、しっかり栄養をつけましょう。

噛める人は少し歯ごたえのある食材を選び、しっかりと噛んで食べることも大切です。

さらに、筋肉を作る栄養素であるたんぱく質をしっかり摂ることがフレイル予防に効果的です。

疲れたときは休息をとり、疲労回復を図ることも重要です。



自宅でできる運動をする

テレビを見ながら、歯磨きをしながらでもいいので、日々の生活の中に運動を取り入れましょう。筋肉の衰えだけではなく、関節が固くならないようにすることも重要です。

ラジオ体操はもちろん、新聞やNHKの体操を参考にするのもいいですね♪

「足踏みをしながら、赤いものしりとりをする」といったような頭と体を同時に動かす運動は物忘れ予防にも効果的です。



口を清潔に保ち、口の運動をする

毎食欠かさず歯磨きをしましょう。義歯の清掃も大切です。また、口のまわりの筋肉が衰えないよう、口を大きく開いて「あいうえお」を発音したり、早口言葉を言ったりすることもオススメです。噛む力・飲み込む力の向上にも役立ちます。



よく笑い、よく話す 😊

笑うことで免疫細胞(ナチュラルキラー細胞)が活性化され、免疫力が高まります。さらには幸せホルモン(セロトニンやオキシトシンなど)の分泌が促され、ストレス解消にもつながります。

電話も活用し、人と話す機会を増やしましょう。

できれば毎日、家族や友達とおしゃべりができるといいですね♪



今できることを楽しむ

様々な活動が制限され、生活の中で楽しみを失い、元気がなくなってしまう方もいるかと思いますが。しかし、「病は気から」という言葉のとおり、心に元気がなければ、ここぞとばかりに病は体へと侵入して来ます。

そのため、今の生活の中でできることを見つけて楽しんでみてください。そして、心の元気を養いましょう。



シンシア出前講座

地域包括支援センターには高齢分野の専門職が在籍しており、それぞれの専門分野を活かした「出前講座」を行っております。サークル活動や町内の集まりなどで少しお時間をいただき、地域の皆様の生活に即した情報をお届けします。また困りごとや不安を共有するお話し合いの場にもしたいと思いますので、お気軽にお声かけください。



出前講座の例

- ❁ わかりやすい「介護保険」
- ❁ 楽しく「健康講座・体操」
- ❁ 騙されないで！「消費者被害の実情」
- ❁ 地域を見守る「認知症サポーター養成講座」
- ❁ 地域のことを一緒に考えたい！「座談会」

マスク送り付け商法

に気をつけて！！

粗悪品のマスクを郵送で送り付け、「返品の場合は期日までに返送してください」というもの。送り返さないと後日高額な請求を迫られます！

注文した覚えのないマスクは決して箱を開けず、すぐにご家族に相談するか、市民サービスセンターに電話してください！

(市民サービスセンター 秋田市役所内 ☎888-5648)



職員紹介



(左から)

佐々木 直美(介護支援専門員
兼生活支援コーディネーター)

小玉 久美子(主任介護支援専門員)

佐藤 友紀(社会福祉士・管理者)

高橋 佳奈(保健師)

宜しくお願いたします！