

# 釧路市音別地域

## 包括支援センターだより

令和2年5月発行 第50号

### 高齢者の相談窓口 ～地域包括支援センター～

#### 今年度もよろしくお願ひいたします！

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、高齢者の生活に関わる様々な相談に応じております。

今年度も、職員の変更は無く、山田・清水・池本の3人体制で、音別地区のみなさんが安心して過ごせるためのお手伝いをさせていただきたいと思っておりますので、いつでもお気軽にご相談ください。



上記のような場合には、音別地域包括支援センターへご連絡をお願いします！

電話：9-5252

(なお、緊急的な相談が必要な際には、365日24時間、相談を受け付けています)

### おんべつ 高齢者地域社会資源マップ を発行しました！



「おんべつ高齢者地域社会資源マップ」を4月上旬、全戸に配布しました。

音別地区の公的機関や商店など、生活に密着した情報を掲載しています。高齢者の方のみならず、皆様にご使用いただける内容になっておりますので、身近な場所においてご活用ください！

※包括支援センターには、若干在庫がありますので、必要になった際はご相談ください。

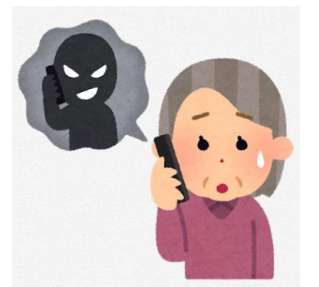
### (詐欺情報)マスク販売を装う詐欺にご注意！

現在、全国で新型コロナウイルスが感染拡大し、マスクや消毒薬の入手が非常に困難な状況です。



3月上旬、釧路市の40代男性の携帯電話に、「1箱50枚入りのマスクを600円で販売する」というメールが届き、購入しようとした男性がクレジットカードの番号などを入力した後に、このカードを使ってブランドバックやゲーム機など計16万円分が不正購入されていることが判明しました。

同様の内容で、「電話してくる」「封書が送られてくる」「訪問で直接勧誘する」などの手口も考えられますので、くれぐれも気を付けてくださいね！



#### 〈問合せ先〉

音別地域包括支援センター（音別町福祉保健センター内）

電話 9-5252 担当 山田・清水・池本

# お休みの間の過ごし方



4月16日、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、国の緊急事態宣言が全国を対象拡大になったことを受け、釧路市が実施している介護予防事業も中止とさせていただきます。また、市有施設の使用等も中止になっております。

皆さまにおかれましては、何かと不安な毎日をお過ごしのことと思いますが、感染予防に留意しながら、お体を大切にお過ごしただけであればと思います。各活動がお休みの間の過ごし方についてご紹介させていただきます。参考にしてみてください。

## 感染予防のために

### ●手洗い・うがい

- 外出先からの帰宅後や、調理の前後、食事前などは手洗い、うがいをしましょう。特に親指は洗い残しが多い部分です。15秒以上かけて洗いましょう。

### ●マスクの着用

- ①マスクを着用する直前に手洗いを行いましょう。
- ②マスクを鼻の形に合わせ、隙間をつくらないようにします。
- ③鼻と口を完全に覆うように着用します。

※外出の際はマスクを着用し、帰宅後はマスクの表面を触らないようゴムを持ってはずし、石鹸で手洗いうがいをしましょう。

### ●外出をするときには・・・「3つの密」を避けましよう！



換気の悪い密閉空間



多数が集まる密集場所



間近で会話や発声をする密接場面

## 認知機能向上のために

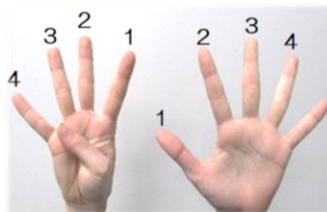
### ●指体操

- ①両手の5本指を親指同士、人差し指同士と全部の指同士をあわせませす。
- ②親指だけを離して、指同士がぶつからないように10回まわします。(反対も同様に10回まわします。)
- ③親指の次は、人差し指、中指、薬指、小指の順にまわしましょう。※まわしていない指は離れないように注意しましょう。



### ●指数え

- ①両手を出して、親指から順に折り小指から開いていきます。1から10まで数えながら行いましょう。
- ②両手を開き、右手の親指だけ先に折り、右手は人差し指から、左手は親指から順番に折って開いていきましょう。



### ●その他、普段の生活でできること

- 家族や友人と会話(電話)をする。
- 日記をつけてみる。(慣れたら1日、2日遅れの日記に挑戦！)
- 2品以上の料理を同時に作ったり、洗濯を回している間に部屋の掃除を終わらせる。 など



## 運動機能向上のために

### ●天気が良い日には、人込みを避けてウォーキングやジョギング、体操等がおすすめ！

- ・ややきつと感じる程度の早歩きをしましょう。
- ・歩しやすい靴を選び、転倒には十分に気をつけましょう。

### ●自宅でできる運動

#### ①椅子スクワット (回数の目安：5～10回/1日3回)

- ・椅子に座った状態から始めます。
- ・肩幅くらいに足を広げ、手を胸の前で組みます。
- ・ゆっくりと椅子から立ち上がり膝を曲げたまま(45度程度)静止し、ゆっくりと椅子に座ります。

\*つま先より膝が前に出してしまうと、膝に負荷がかかり痛める原因になりますので、出ないように気をつけましょう。



#### ②開眼片足立ち (回数の目安：片足60秒/1日3回)

- ・足を床から5cm程あげ、その状態のまま1分間片足立ちを行います。
- ・反対の足も行いましょう。

\*転倒しないよう、必ず壁やテーブル等につかまりましょう。



#### ③もも上げ足踏み (回数の目安：5～10回/1日3回)

- ・椅子に腰をかけ、膝を曲げたまま片方の足をゆっくりと持ち上げ、ゆっくりと下ろします。
- ・左右交互に繰り返します。

\*余裕のある方は両手を太ももに当て、手で足をおさえるようにして負荷をかけましょう。



医師の指示がある方は指示に従ってください。  
回数は目安です。無理をせず、自分のペースで取り組んでみましょう！

## ＜運動や認知症予防について 教室についての問合せ先＞

音別町行政センター保健福祉課

電話 9-5252 担当 若生・村田

今年度もわたしたちが教室などの介護予防事業を担当します！みなさんにお会いできる日を楽しみにしています。