

# 浦戸地区地域包括支援センターニュース

令和3年12月 第1号

## 「包括ニュース」発行にあたりご挨拶

コロナ禍でなかなか積極的に訪問やサロンなどをできないことから、浦戸の皆さんと情報交換できたら・・・と思い、作成しました。このニュースを通して皆さんと繋がっていただけたらと思います。宜しくお願いいたします。

## 浦戸地区地域包括支援センターの紹介

地域包括支援センターは、高齢者の方々が住み慣れた島の自宅で生活しつづけられるよう、様々な方面から高齢者の皆さんを支える「総合相談窓口」です。

長引くコロナ禍で「足腰が弱くなってきた」「外出する機会が減った」「人と話すことが減った」「気持ちが沈むことがある」などありませんか？不安や負担を一人で抱え込まずに些細なことでも地域包括支援センターへご相談ください。電話、来所、訪問、様々な形で相談に応じています。必要なサービスや制度、関係機関の情報提供や紹介を行います。

また、各島をまわって、皆さんのご様子を伺ったり、大切なお知らせをするためにご自宅などにお伺いすることがありますので、その際はぜひよろしくお願いいたします。

.....改めて職員紹介.....

### 所長 山本 多佳子

日頃は壱番館 1 階の長寿社会課におります。  
窓口でのご相談の際などお声がけください。  
時々、島に地域包括支援センターに顔を出していますのでよろしくお願いします。

### 保健師 千葉 亜也美

毎日 7:15 の船で野々島に通っています。毎日野々島にいますので、お困りごとなどありましたらどうぞお気軽にご連絡ください。

## 健康コーナー①

## 「冬場の転倒に注意！」

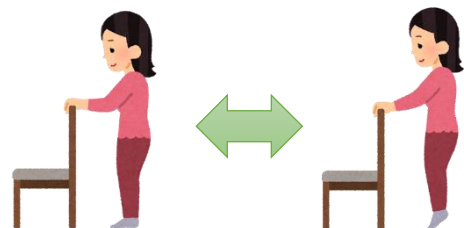
去年の冬、各島で何人か転んで怪我をしてしまった方がいらっしゃいました。寒さで身体も縮こまっていることや積雪等で道路が凍結していることで冬場になると転倒する方が増えます。

### 【対策(例)】

- ・日頃から身体を動かす。
- ・気象予報に注意し、降雪が予想される場合には早めに対応する。
- ・安全な履物を履く。
- ・歩く時は歩幅を小さくしてゆっくりと。
- ・荷物はリュックなどにして両手を開けておく。

### 【おすすめ体操】

つま先立ちになり、ふくらはぎに力を入れる運動



## 生活情報コーナー

### 「市内で還付金詐欺発生！ご注意を！」

- ・塩竈市内で市役所職員を名乗り、「介護保険料を納め過ぎなので還付する」などと言った、還付金詐欺の電話がありました。  
身近に起こっているのでお気を付けください。
- ・不審な電話があった時には一人で対応せずに、ご家族、市役所、警察、地域包括支援センターなどにお知らせください。



## 地域活動紹介コーナー

### 「桂島・石浜いきいきクラブ」

- ・「自分達で何かやってみよう！」という声から、令和3年4月に始まり、9月まで半年間行っています。
- ・チラシづくりや何をするかなど皆で話し合っています。
- ・脳トレと軽体操をした後は、お弁当を食べて、和気あいあいとゆったりと行っています。
- ・海の仕事がひと段落したらまた再開予定です。



←大人数でババ抜き。  
なかなか終わらず  
大盛り上がり！

## 健康コーナー②

### 「認知症ってなあに？」

- ・認知症は、脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。
- ・老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる「病気」です。
- ・加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い



加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れてる
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人だか誰だかわからない
物忘れを自覚している	物忘れの自覚がない

- ・地域包括支援センターでは、物忘れや認知症に関するご相談を受け付けております。

## 「レッツ♪脳トレ」

### 二拍子・三拍子



～浦戸の皆さんの脳トレをご紹介～

- ・家で脳トレのドリルをしている
- ・子どもにタブレットを買ってもらって脳トレゲームをしている
- ・「ひとりしりとり」をしている
- ・誰かとおしゃべりして脳トレ
- ・毎日日記を書く



等々

### 編集後記

- ・今後のニュースに載せてほしいこと、知りたいこと、紹介したいことなどありましたらぜひ教えてください。
- ・次回は3月頃発行予定です。

### 発行元

浦戸地区地域包括支援センター  
住所:野々島字河岸50  
電話:361-2931