



カラコエおおよこ

～高齢者あんしん相談センター大横だより～



新年あけましておめでとうございます。今年は丑年。牛は古くから農業や酪農で人の生活を助け、大変な農作業も最後まで地道に手伝ってくれることから、粘り強さと誠実さが特徴といわれています。当センターも牛を見習い、コロナに負けず、モ～ッと！粘り強くコツコツと取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 センター長 浜脇晴美

4月～
本格実施

通所型短期集中予防サービスとは？

通所型短期集中予防サービスとは、生活機能の低下が見られる方が、短期間(3か月程度)希望の会場に通い、リハビリの専門職による運動指導等を受けながら、自分らしい生活を取り戻すためのプログラムです。



目標の設定



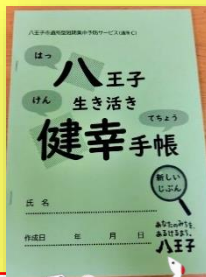
目標達成のための助言



ご自宅でトレーニング



振り返り



左の「八王子生き生き健幸手帳」に、目標やその日の活動の記録などを記入します。なりたい自分とは何なのか、そのためにどんな目標を立て、どんな取り組みをするのかを専門職と一緒に考えて、通うことができます。1人1人に合わせたオーダーメイドの計画を立て、心も体も元気になれるようなサポートをします！(^ ^)ぜひ、ご利用ください～！

試行実施に 利用された方へインタビュー!!

とても熱心に教えて下さって体が軽くなった。ベッドから降りられるようになり、動くのもいくらか早くなった感じがする。せっかく教えて下さっているので宿題も努力している。 I.Kさん

3か月で終わるのがもったいないくらい。楽しみで、1週間がすぐに過ぎてしまう。1対1なので、色々と話ができるのが良い。 K.Mさん

体を動かすことは、気持ちを動かすこと。調子が悪い時も、話をきいてもらい、とても励まされた。 T.Mさん

リハビリ専門職の方より

本人の目指すところと一緒に見つけて、底上げすること、このリハビリの価値があると思います。ご利用された方は、より社会参加できるようになったと感じております。

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ



「ケアマネドット混む」学習会

令和2年9月30日に八王子市が実施する通所型短期集中予防サービスについて市の担当者を講師に呼び学習会を開催しました。試行的に10月から地域住民の皆様にはリハビリ専門職による個別支援を行自分らしい生活を取り戻すためサービスをご利用いただいています。

年始の令和3年1月29日には、訪問リハビリ専門職を講師に迎え、コロナ禍での高齢者の支援と医療連携について学習会を開催する予定です。

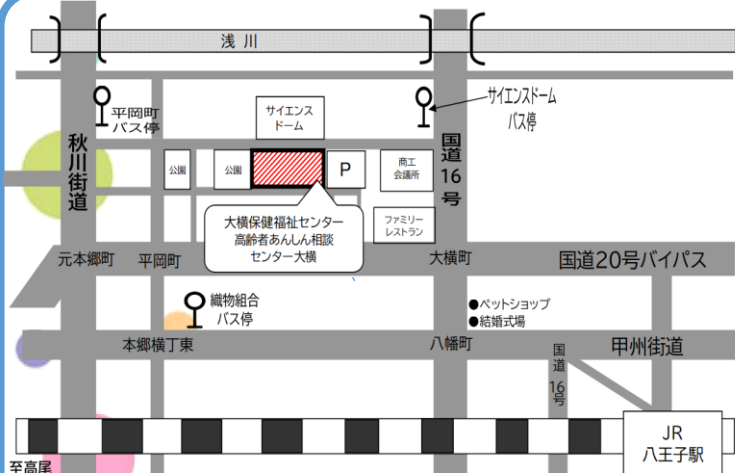


冬に注意すべき低温やけど

湯たんぽや電気あんかを使う際、低温やけどに注意が必要です。湯たんぽや電気あんかは寝る前に布団に入れ、布団を温める目的で使うようにして、寝る時は布団から出すことやタイマーをセットすることを心がけましょう。万が一、低温やけどを負ってしまった場合は、すぐに常温の水で冷やし、医療機関を受診しましょう。放置してしまうと、重症化し、感染症にかかってしまうこともあるため、早めに受診しましょう。



【大横までの地図】



住所：八王子市大横町11-35 大横保健福祉センター4階
電話：042-634-8666 FAX:042-634-8880
営業日：月～土曜日 9:00～17:30
担当地域：大横町 八木町 平岡町 本郷町 小門町 八幡町 台町2～4丁目

おおよこ毎日体操



コロナ禍の中でも大好評を頂き、たくさんの方々に参加していただいております。人と関わることが難しくなっている日々の中で、短い時間ではありますが、笑顔いっぱいひとときです。

感染予防対策に十分に配慮し、心が通い合う時間を大切にしていきたいと思っております。感染対策のため、予約優先ではありませんが、気軽に楽しめますので、みなさまのご参加お待ちしております。



健康に良い食べ物：小豆について



小豆は、さまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。

期待される健康効果としては…

- ① ビタミンB1はエネルギー代謝を促し、疲労回復に効く。
- ② カリウムは、体内の余分な塩分を排出して、高血圧を予防する。
- ③ 小豆の赤色は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンであり、目に良い。
- ④ 外皮に含まれるサポニン利尿作用や整腸作用、咳や痰をとる。
- ⑤ 食物繊維は、腸管免疫の働きを高め、老化防止にも繋がり便秘解消に効く。
- ⑥ 鉄分は、貧血予防となる。



こうした栄養素を摂ることで便秘や貧血が解消され、美容やダイエット、体質の改善にも効果があります。食事やおやつに、“あずき”を取り入れてみませんか？

〈編集後記〉

最近、また世間が自粛ムードになり、人と会う機会が本当に減りました。だからこそ今、人との繋がりの大事さを身に染みて感じています。

インターネットが主流の世の中ですが、人と会って直接話すことの楽しさに気づく良い機会かもしれません。

