

● 講座・講演など

入場無料
予約不要

■ 龍ヶ崎市地域たすけあいフォーラム『安心した老後を地域で考えよう』

地域づくり総務大臣賞の受賞歴がある自治会の方をお迎えして、活動内容の講演や当市の住民主体（支え合い・助け合い）活動の事例発表をしていただきます。安心して暮らすための地域づくりについて、一緒に考えてみませんか。ぜひご来場ください。



- 日時：2月17日（土）午後1時30分～4時
- 場所：文化会館・小ホール
- 定員：200人
- 内容：①講演「阿見町筑見区自治会の取り組みについて」筑見区自治会・中川純一会長
②龍ヶ崎市内にある住民主体（支え合い、助け合い）活動の事例発表
川原代おたすけ隊／城ノ内ボランティアセンター／はっぴー・あしすと（長山）

■ ゆずのきカフェ（認知症カフェ）

認知症の方やその家族、支援者の交流・支え合いの場です。

- 日時：1月27日（土）午後1時～3時
- 場所：認知症疾患医療センター池田病院

● 高齢者地域ふれあいサロン活動支援事業

「高齢者の居場所づくり」に関する活動を支援します。すでに地域の方が集まって定期的に居場所やサロンの活動を行っている、または新たに居場所づくりをしたいと考えている方は、お問い合わせください。

- 対象活動：①介護予防活動を含む高齢者の健康・生きがいなどに関する趣味活動や教養講座などを開催し、高齢者相互の交流を図るもの
②高齢者と認知症・障がいのある方との交流、または子どもなどとの世代間交流
- 基準：①1日2時間以上かつ週1日以上開催している
②開催1回当たり5人以上の高齢者が利用している
- 支援内容：①活動開始準備費／②活動費／③活動場所維持費
- 申請期間：1月22日（月）～2月13日（火）
- 申請方法：高齢福祉課窓口、または市公式ホームページで配布の申請書に記入し、高齢福祉課窓口で申し込み。審査を経て決定



● 事業報告

■ 龍ヶ崎済生会病院の専門職の方などを講師に、「上手な年の重ね方講座（健康編）」を開催しました

第1回 10月6日 「サルコペニア（筋肉減少症）」について
作業療法士・丸山健太先生

サルコペニアは加齢、運動や栄養の不足、病気によって起こります。予防するためには、栄養と適度な運動で筋肉量を維持することが必要で、実際に運動の指導も行いました。



第2回「腰痛について」
理学療法士・星出達郎先生



第3回「嚥下（飲み込む力）を維持するには」
言語聴覚士・島田拓哉先生



第4回「筋肉を維持する食事」
管理栄養士・福澤純子先生



第4回「口の機能を維持しよう」
歯科衛生士・岩村昌子さん
根本智里さん（市高齢福祉課・嘱託員）

高齢者の運動目標 【健康増進法に策定された「健康日本21」より】
次のいずれかに取り組もう！

- 1日10分以上のストレッチングや体操
- 1日20分程度の散歩やウォーキング
- 1週間に2回程度の下肢・体幹の筋力トレーニング
- 1週間に3回程度のレクリエーション活動や軽スポーツ

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの健康や生活上の不安、介護に関することなど、本人・家族からの相談・支援を行っています。

いつも身近に！

地域包括支援センターです。



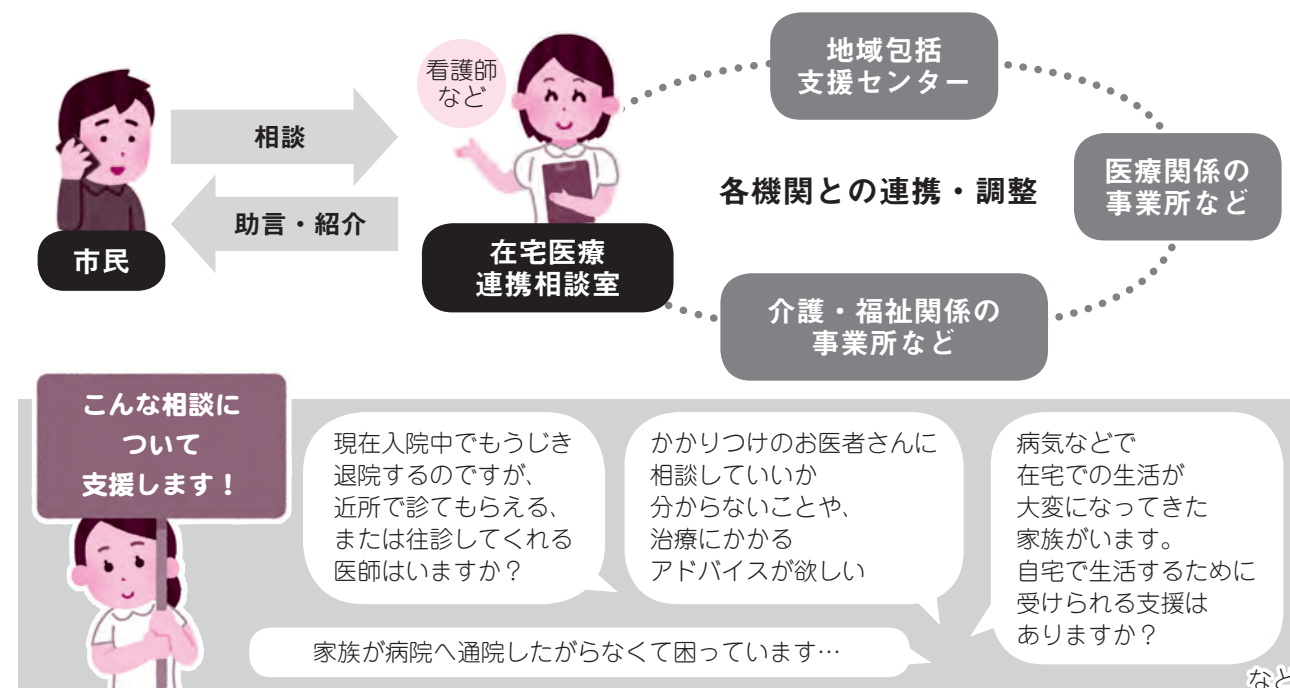
■問い合わせ・申し込み：地域包括支援センター（高齢福祉課内）☎内線 277

● 在宅医療連携相談室をご活用ください！

「龍ヶ崎市在宅医療連携相談室」は、平成28年11月に「龍ヶ崎市・牛久市医師会訪問看護ステーション 竜ヶ崎（市役所附属棟2階）」内に開設しました。相談室では、主にご自身やご家族が抱える在宅医療の相談に応じ、関係機関との関わりも含めてお手伝いします。相談無料。まずは電話でお問い合わせください！

問：訪問看護ステーション竜ヶ崎（看護師・介護支援専門員が対応します）☎62-7544

月～金曜日午前9時～午後5時／担当者不在の場合は折り返し連絡します



Pick up!

冬のお風呂は要注意！～命に関わるヒートショックについて～

寒い脱衣所や浴室から急に湯船の熱いお湯に浸かると、急激に血圧などが変動し、意識を失ったり、心筋梗塞や不整脈・脳梗塞を起こしたりすることが、冬場に多く見られます。

稲敷広域消防本部管内では、平成28年10月～29年3月の期間に、65歳以上の入浴関連事故での救急車出動件数が96件ありました。うち死亡が21件、重症は6件でした。

冬場の入浴の注意点

- ①脱衣所・浴室の温度差に注意しましょう
脱衣所はヒーターなどの暖房器具で暖め、浴室は浴槽のふたを開けておきましょう
- ②お風呂のお湯の温度は40～41℃を目安にしましょう
- ③入浴前後に水分補給をしましょう
- ④一声かけてお風呂に入り、家族は声かけをしましょう
- ⑤入浴前はかけ湯をしましょう
- ⑥立ちくらみや失神を起こさないように、浴槽からはゆっくりと立ち上がりましょう
- ⑦お酒を飲んだ後の1時間は血圧が下がりすぎることもあるので入浴は避けましょう

