

平成 28 年 11 月 7 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

日の暮れるのが早くなり、朝夕もずいぶん冷え込みようになりましたね。紅葉の便りも各地から聞かれ、秋が深まってきたことを感じます。皆様いかがお過ごしでしょうか。これから寒さが厳しくなるにしたがってインフルエンザの流行も始まります。予防するにはワクチン接種も大切ですが、バランスの摂れた食事・十分な睡眠で体調を整え、外出したら、手洗いとうがいで体を守って過ごしましょう。



☆☆ 高齢者の「閉じこもり」に注意しましょう

年齢とともに行き来する友達が少なくなってきて、出かける用事もないし、特に趣味もないし…と、外出が面倒で家の中で過ごしてばかりになっていませんか。一週間に外出が一回以下の状態を「閉じこもり」と言い、高齢者は閉じこもりが続くと要介護状態になるリスクが高くなると言われています。入院など大病がきっかけになることもあります。カゼで少し寝込んだり、一度転んでから不安になったことがきっかけで、閉じこもりになってしまうこともあります。

■ 「閉じこもり」になると…



外出が減ることで運動不足になり、足腰が弱ってますます外出がおっくうになってしまいます。家でテレビを見るだけ、起床や食事の時間も適当になり、家族とそんなに話すこともない…。寝たり起きたり、ぼんやりと過ごしがちな生活は、寝たきりや認知症のきっかけになることもあり、「閉じこもり」は高齢者の心身の機能低下に大きくかかわります。

■ 「閉じこもり」を予防するには

★外出する機会を持ちましょう。公民館や地域の行事に参加してみましょう。外出することで、身だしなみに気を使ったり予定の時間に出かけるために段取りを組んだり頭を使います。またいろいろな人と交流を持つことは脳への良い刺激になります。

★体を動かしましょう。家事や庭仕事をしたり、短い距離でも毎日散歩に出かけてみましょう。体を動かすことは足腰だけでなく、脳への良い刺激になります。少しづつでも毎日体を動かすことが大切です。



★生活リズムを整えましょう。決まった時間に起床し、食事は三食きちんととるようにしましょう。規則正しい生活を送ることは心身の健康に役立ちます。



平成 28 年度 12 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 28 年 12 月 2 日(金) 頭の体操
9 日(金) 太極拳
16 日(金) 体操



- ☆ 時間：午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2 階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム
☎ 059-372-3811 担当安田・浅岡・大西



☆在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております