

【ごあいさつ】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年是他県からお盆の帰省が出来ず大事な方と会う事が出来なかった方もいるのではないのでしょうか。新たな生活様式としてリモート帰省もあるようですが、新しい事に取り組むことは抵抗や不安があります。しかし、考え方や方法を少し変えてみると、意外な発見があるかもしれません。「自粛」とふさぎ込まず心も元気で過ごす事がフレイルの予防になります。

ちなみに、私の新たな挑戦！三味線を皆さまにいつか披露できるよう頑張って練習します。(篠田)

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響

『 つながり を絶やさずに 』

緊急事態宣言の解除後、新しい生活様式が勧められています。8月4日、熊本市では感染症リスクレベルが「レベル4」となり、地域での活動がまた相次いで中止となり、戸惑いや葛藤、やり切れなさを思う、一方で自身の健康や暮らしの中での不安を覚えながら過ごされていることと思います。「どうしてる？」と顔を合わせて思いを交わし合う、集まりさえ厳しい状況が続いています。

感染予防



つながり

感染予防を徹底すれば、見守りやつながりが弱まってしまいます。

全てうまくいくという方法は、今のところありませんが、代替りの方法、できる事を考えてみませんか。

ドミノ倒しにならないように!



「社会とのつながりを失うことは、フレイルの最初の入り口」

足腰、悪くなっていませんか？

- ✓ 思うように足が運ばなくなった。
- ✓ 一日のほとんど座っていて、動かなくなった。
- ✓ 食欲が無く、半年前から体重が2, 3kg減った。

など「フレイル」状態を改善する事業を熊本市では65歳以上の方を対象に行っています。自己負担はありません。

【対象】 上記のフレイル状態の方など

【期間】 3か月程度

【申込み】 ささえりあ幸田まで



この広報誌は、スマホ等でも見ることが出来ます!



ともコミュ通信第4号

ささえりあ幸田って、こんなところですよ<Vol.4> ~介護予防の対応~

- ✓「夏バテなのか痩せてきて…。散歩でもしてくれたいのですが、ほとんど座ってばかり。」
- ✓「近所の方のことなんですが、あんまり顔を見なくなったので心配です。」



気になったら、
「ささえりあ幸田」へご相談下さい！

【住所】熊本市南区田井島2丁目9番9号

【TEL】370-5055

【時間帯】月～土 8:30～17:15

(時間外は当番のスタッフがお電話でお受けしています。)

事務所の場所



『フレイルへの備え』食事を見直してフレイルを予防! [後編]

今回は後編です。高齢期に摂る大事な栄養素のうち、たんぱく質ともう一つは“**ビタミンD**”です。ビタミンDは、骨の発育に欠かせない栄養素であり、不足した状態が長く続くと骨粗鬆症になり骨折の可能性が高まります。また、筋力増強の働きがありますので、不足することで転倒につながると言われています。

ビタミンDを多く含む食品の例には、きくらげ、干し椎茸、魚、鰹ぶしがあります。

また、ビタミンDは日光浴により活性化されますので、家に閉じこもらず、外へ出ることも大切です。ビタミンDを意識して摂り、適度な日光浴を心がけましょう。(保健師)



今回は?

幸田地区にある在宅介護をささえる事業所

『居宅介護支援事業所 田迎ケアセンター』

668万！これは何の数字だと思いますか？全国で要介護認定を受けられている方の数です。熊本市は、4.4万人です。

私たちの事業所へ相談に来られる方の多くは、介護が必要になった方です。しかし、介護が必要となる前の相談も可能です。

地域の方々が、住み慣れた地域で自分らしく生活が送れるよう一緒に考えていきたいと思えます。(住所:東病院の横 出仲間 5-2-2 ☎378-2760 担当:森川将光)

※事業所の併設には、介護老人保健施設、通所リハビリがあります。



【幸田 san のつぶやき】幸田ささえ san の祖母がつぶやくコーナー

「こん間、テレビで透明マスクってのは、初めて見たばい。あた知つとるな？」

☎「口元を透明な板で隠しているものですよ。」

「いや、付けとらんようだったな。なーんも見えんかった。最近のはすごかな。」

☎「も、もしかしたら、透明な板かもしれませんね…アクリル板。」(つづく)

アクリル板



透明マスク

県では「生活不活発病等予防に関する情報」を毎週火・木曜 17:40～2分半、KKT『てれびタ』にて放送中！