

鶴ヶ島市地域包括支援センター ぺんぎん だより

編集・発行 鶴ヶ島市地域包括支援センターぺんぎん
鶴ヶ島市上広谷5-1 プラザイン上広谷1階
TEL 049-271-5123 FAX 049-271-5125
受付時間 平日・土曜日 8:40~17:25

家族介護教室 「健康づくり体操」 を開催

3月15日、医療法人社団 満寿会の理学療法士3人を講師に迎え、鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所デイケアルームで開催し、9名の方に参加いただきました。フレイルについての講話後、デイケアで使用しているトレーニングマシンを実際に使用するグループと、ストレッチ体操を行うグループに分かれ、理学療法士の指導のもと実施しました。



<トレーニングマシン>



初体験の方は効果や使用方法を質問され、確認しながら実施されていました。

<ストレッチ体操>



椅子からの立ち上がりを使う筋肉など、日常生活活動に必要な筋肉の説明を聞きながら体操をしました。

疑問や質問が多数あり、理学療法士の話をじっくり聞いている姿に熱心さを感じました。教室の終了後には参加者から体が温まり、軽くなったとの声が聞かれました。

最後に熱中症予防や食欲低下の対策としてOS1、栄養補助食品を紹介し、お渡ししました。

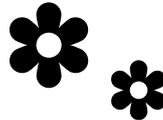
介護者と本人のためのお茶会 in テニース



2月21日、デニーズ鶴ヶ島店で、鶴ヶ島市社会福祉協議会と地域包括支援センターぺんぎんの共催で開催しました。このお茶会は介護をしている方、認知症の方や介護を受けている方、介護に関心がある方などが集いおしゃべりやお茶を楽しむ会です。メニュー選びから参加者の皆さんは会話が弾んでいました。昨年も参加された方からは、「このお茶会が楽しみ」、「みなさんとの意見交換が楽しかった」などの感想がありました。笑い声が聞こえ、話も尽きず、気づけば終了予定時間となっていました。その後もお店に残り、会話を楽しんでおられる参加者もいらっしゃるほどでした。

結桜まつりに参加しました

4月19日晴天の中、東市民センターで結桜まつりが開催されました。地域包括支援センターは健康相談コーナーを開催し、体組成の測定を行いました。50～80代の約30名が体験されました。測定が初めての方は少し緊張されていましたが、測定結果を確認し、運動を始めるきっかけにいただけたようでした。市民センター利用時に自身で測定が出来るようにと測定方法を覚える方もいらっしゃいました。



みなさんのサロン訪問

ちゅうちゅうサロン

南市民センターで第2・4月曜日に開催の手芸のサロンです。今回はバンダナを使用した巾着型のバッグの作成でした。みなさんメモや質問をされていて、自宅で作成するそうです。前は布の財布を作成したそうです。みなさん飾り付け、形など工夫されていて、とても素敵なお財布でした。



コンフォール若葉健康麻雀

コンフォール若葉集会所で毎週火曜日に開催のサロンです。この日は3卓で行っており人気があるようです。最近始めた方は、麻雀の楽しさを目を輝かせながら話されていました。計算している声や、笑い声、駆け引きの声など麻雀に夢中なことが伝わってきました。未経験の筆者もこの光景を見て始めたくくなりました。



出前講座 in サロンあじさい



4月23日15名の参加の中、熱中症について講話と脳トレを行いました。水分のとり方や日頃の健康について質問がいくつもありました。講話後に座位で出来るジャンケン、計算、手拍子などを組み合わせた脳トレを行いました。頭も体も大混乱で笑いのある時間となりました。最後に食欲不振時などに活用できる栄養補助食品の紹介をしました。



<講話の様子>



<脳トレの様子>

梅雨時期に気を付けたい3つのこと



熱中症

梅雨の晴れ間は温度・湿度が上がるので水分をこまめに摂りましょう。

食中毒

温度・湿度が高くなると細菌が増殖しやすいので注意しましょう。

転倒

雨の水滴で床や路面が濡れ、滑りやすいです。滑りやすい場所（マンホール、点字ブロックなど）を避け、転倒に注意して歩きましょう。