

生活支援コーディネーター通信 第22号



発行：社会福祉法人 いずみ会
編集：生活支援コーディネーター藤田弘子
連絡先：TEL896-5960
(泉地域包括支援センターリンデンバウム)



いつまでも元気で過ごすために



今年度、秋田県栄養士会で地域にお住まいの方を対象に「栄養出前講座」を企画しています。健康長寿の**3つの柱**である「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」の充実を図るために地域のサロンや会合の際に活用して欲しいと事でした。栄養士の初の試みです♥

そこで泉地区で開催している2か所のサロン（一ノ坪のさくら会・釜の町のまごころ会）で実施しました。

講師は栄養士会所属で管理栄養士の宇佐美佳奈子様をご紹介いただき1時間の講話を聴講しました。

～**元気カアップの5つのポイント**～

- ①適度な**運動**は体力・免疫力も高める
- ②筋肉のもとになる**たんぱく質**をしっかり取る
- ③食べる、話す、表情を豊かにする**口腔のお手入れ**
- ④**能力をアップ**して認知症予防
- ⑤**つながり力をアップ**、交流し助け合いをする

新型コロナウイルス感染症拡大により自粛生活が続いていますがこの5つのフレイル（心身の機能低下）予防を早めに行う事が大切です。今日用事があって行くところが多くあるという生活を目指しながら、閉じこもりを防ぎましょう。



【栄養出前講座の聴講ご希望がございましたら藤田までご連絡ください】

《令和3年度 保戸野地区住民向け介護基礎講座 開催中》

当センターでは平成29年から「住民向け介護基礎講座」を開催しております。秋田県は超高齢社会を迎えており、住み慣れた町でできる限り長く暮らしていけるように地域包括ケアシステムに基づき、様々な施策が展開されていますが、公的制度だけでは補いきれないものもあり、地域の支え合いも求められています。

そこで、皆様に介護の基本を学んでいただき、家族や身内に介護が必要になった時に慌てないように家庭で活かせる内容を3回シリーズで実施しています。

※年内は保戸野地区で行っており10名の方が受講されております！

《講座内容》

1回目：車いすについて学ぶ

2回目：介護実践(移乗・体位交換・更衣)

3回目：介護者の体験談(認知症の家族との生活について)

泉地区は令和4年1月～3月に開催予定！



《泉 座談会 令和3年11月12日》

泉地区でも一人暮らしや高齢者世帯が増えております。又、新型コロナウイルス感染予防のため隣近所との付き合いも希薄になっております。そこで、お住まいの町内でちょっとした事を地域のボランティアが支える助け合いの仕組みづくりを考えております。

今回は座談会を行い、皆様の意見を伺うことができました。16名の方の貴重なご意見を活かした取り組みを考えて参ります♡



【後記】

今年もあと1か月となり、コロナ禍で迎える2年目の冬となりました。地域活動はまだまだ制限がありますが、年明けからは少しずつ再開することが出来ればと思っております。皆様にお会いできる日を楽しみにしております(^_^) R3/12

