

# 小島・茂木地域包括支援センターだより

第46号  
令和2年8月

高齢者の総合  
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター  
住所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)  
電話番号 (095) 820-8231



## もってこいカフェ 再開します!



もってこいカフェは、ゆったりとした雰囲気の中でお茶などを飲みながら、認知症に関する情報交換や相談ができる「集いの場」です。



日時：毎月第4水曜日  
時間：10:00～12:00

どの時間からでも自由に参加できます

会場：小島ふれあいセンター  
2階研修室(愛宕3丁目10-2)

※会場が変わりました！ご注意ください。

参加費：無料

※参加の場合は、小島・茂木地域包括支援センター(☎820-8231)までご連絡ください!



## お知らせとお願い



開催にあたり、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、下記の取り組みを行いますので、ご協力お願いいたします。

- 参加時はマスクの着用をお願いします。
- 発熱や体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- 会場において「3密」を避けるための対策を行います。
- 大雨・台風など警報発令時、コロナ感染拡大時には開催を中止する場合があります。予めご了承ください。

## 今後の日程

令和2年8月26日(水)  
令和2年9月23日(水)  
\*お気軽にご参加ください



## 短期集中型訪問サービスについて



転びやすい、むせるようになった、体重が減った・・・こんなお困りごとは要注意です!



短期集中型訪問サービスとは、住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らし続けるために、身体の状態に応じて、体力の改善に向けた支援・健康管理の維持や改善・ADL(日常生活動作)やIADL(手段的日常生活動作)の改善に向けた支援などを必要な方が利用することが出来ます。

保健・医療の専門職が訪問し相談指導を行うことで、からだやこころの状態を短期集中的に機能回復を図るサービスです。

	栄養改善指導	口腔改善指導	リハビリテーション専門職指導
内容			
対象	要支援1・要支援2の認定を受けた方、基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方で、対象要件に該当する方		
対象者	栄養改善が必要と思われる方	口腔機能が低下していると思われる方	運動機能向上・認知機能向上・うつ予防・閉じこもり予防が必要と思われる方
プログラム内容	家庭訪問による食事内容の聞き取り、栄養指導等	家庭訪問によるお口の機能向上と、入れ歯の管理や歯磨きの仕方の指導等	家庭訪問による屋内外の歩行を安全にするための助言や適切な杖の使い方などの個別指導等
スタッフ	管理栄養士	歯科衛生士	理学療法士又は、作業療法士
実施頻度	3回(月に1回程度の頻度で最長6ヶ月)	2回(月に1回程度の頻度で最長6ヶ月)	最大6回(3～6ヶ月)
時間	1時間程度		
利用料	無料		

※それぞれの事業についての詳細は、小島・茂木地域包括支援センター(☎820-8231)までお問い合わせ下さい。

## 熱中症予防について ~新しい生活様式で気を付けること~

### 熱中症とは？



暑い環境により体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調整ができなくなり死に至る危険のある病気です。

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い
- ④3密（密集・密接・密閉）を避ける

等の「新しい生活様式」が求められています。新しい生活様式における熱中症予防ポイントを紹介致します。

### 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
**1.2L(%)**を目安に

1時間ごとに入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## コロナウィルス関連の消費者被害

**事例** 知らない事業者が2人自宅に来た。「新型コロナウイルスの件で、保健所から依頼されて来た。自宅で検査ができる商品があり、海外ではブームになっている。本来50万円するところ、今回特別に選ばれた方に10万円で販売する」と言われ、近隣で契約したという人のリストも見せられた。

**ポイント** 新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者には耳を貸さないようにしましょう。不審に思ったり、トラブルにあった場合は、最寄りの消費生活センター等に相談しましょう。今後、新たな手口の勧誘が行われる可能性があります。おかしいと感じたら早めにご相談ください。



## 感染症対策を取り入れた新しい生活様式を実践しましょう！

新型コロナウイルスの感染が、一時期に比べれば小康状態になりましたが、まだまだ**第2波、第3波が予想されます**。ウイルスに有効なワクチンや薬の完成がまだ目途が立たない中、**感染しない、感染を広げない行動が重要です**。長崎市が作成した以下の感染症対策を取り入れた新しい生活様式を実践し、健康を保ち感染予防を実践しましょう！

### 身体的距離の確保



例えば、こんな時も

お店の空いた時間に素早く買い物



### 身体的距離の確保



自然いっぱいの場所で遊ぶ



### マスク着用・手洗い



バスや電車などの中では会話を控え目に



### 身体的距離の確保



大皿は避けて、料理は個々に



## 長崎のお店や企業を みんなで応援しよう！

応援する  
Support

### 市内のお店で買い物や食事を！

#### 長崎産を買おう贈ろう



日頃お世話になっているおの人に花束を贈ろう。

長崎のお土産、あれもこれも美味しそう！

#### デリバリーやテイクアウトを頼もう



今日のランチは、お弁当をデリバリーで頼もうかな

夕飯は旦那さんのおつまみをテイクアウト

#### 少人数で飲食店に出掛けよう



しばらく行っていなかったお店のマスター、元気かな？

ネットで見つけた！

#### 長崎を旅しよう



ホテルに泊まったり、さるくに参加したりして、長崎のまちを満喫しよう！

お店や企業の皆さん  
お客さまが安全して利用できるよう、感染予防の取り組みを、ぜひ工夫してみてください。

## お知らせ

自主グループ

「**にこにこ会**」が7月より会場変更になりました。

●新会場：**小島地区ふれあいセンター(2階研修室)**

●日程：毎月第3土曜日(8月除く)10:00~12:00

★軽体操など行っていますので、興味がある方は遊びにきてください。

### 「元気なうちから手帳」を作ってみませんか？

「元気なうちから手帳」とは、年齢を重ね、病気と向き合い合いながら生活したり、介護が必要になった時など、自分らしく生きていくことについて元気なうちから考え、大切な家族や医療介護に関わる方と話し合う「ACP(人生会議)」のきっかけとして活用できる冊子です。

ご興味がある方は、長崎市のホームページからダウンロードができます。また包括センターにも置いてありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

