

小島・茂木地域包括支援センターだより

第62号
令和6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



「みんなのための体力測定会」を開催しました！

健康意識を持ちご自身の体力を知って頂ける機会になるよう、体力測定会を開催しました。計96名の方に参加して頂き、6項目の測定とトレーニング指導を行いました。

開催日：令和6年5月25日（土） 時間：10：30～12：00

場所：ララプレイス愛宕 6階集会所

参加者：長崎市内にお住まいの方

内容：握力、片脚立ち、血圧、血管年齢、骨密度、姿勢確認、自重トレーニング

当日は、中央総合事務所より血管年齢測定と骨密度測定、リハステーション愛宕より姿勢確認と自重トレーニング指導、在宅支援リハビリセンター、長崎地域リハビリテーション広域支援センター、あじさいサポーター、認知症サポートリーダーの方々よりご協力頂きました。

測定風景



握力



片脚立ち



血圧



血管年齢



骨密度



姿勢確認



自重トレーニング

まとめ

今回の体力測定会は、40代～80代まで幅広い年代の方々に参加して頂きました。参加者の方からは「思ったより測定結果が良くなかったので、もっと運動を頑張ろうと思った」「普段では測定できない機械があって楽しかった」という声がありました。今回の体力測定会の結果で、食生活や運動習慣の見直しの機会となったと思います。今後も体力測定会を開催していきますので、今回参加できなかった方も是非ご参加ください。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。

令和6年度 家族介護教室のご案内

介護が必要になったとき、どうしたらいい...？
既に介護をしているが、もっとコツを知りたい...
そんな皆様の声に応え、今年も家族介護教室を開催します。
知って得する情報や介護を学べる良いチャンスですので、是非、
お気軽にご参加下さい！



健康はお口から

～いつまでも美味しくご飯を食べるために～

第1回

講師：にしの歯科クリニック
歯科医師 西野 啓至 様

日時：9月6日（金） 10:00～12:00



高齢者の栄養

～惣菜やお弁当から高齢者向けの食事へのアレンジ～

第2回

講師：済生会長崎福祉センター
管理栄養士 谷川 清香 様

日時：9月7日（土） 10:00～12:00



場所

両日ともに：ララプレイス愛宕6階 集会所

対象者

- ・家族を介護している方
- ・介護に興味のある方
- ・家族の介護をする予定のある方等

参加費

無料

【申し込み・問い合わせ先】

長崎市小島・茂木地域包括支援センター

電話：095-820-8231 FAX：095-820-8235

メール：koshima-mogihoukatsu@kind.ocn.ne.jp

〒851-0251 長崎市田上2丁目2番7号

申し込み
フォームでも
受け付けて
います ⇒



熱中症を防ぎましょう！

- 熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
- 屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては命に関わることもあります。
- 熱中症を防ぐためには、正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけて、周囲にも気を配り、適切な対策を実施しましょう。



暑さを避ける、身を守る



室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に



屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱をさけるために



- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



特に注意したい方々

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。



わかな荘 出張相談会

開催しています！



包括センター職員が高齢者のお困りごと、専門機関の紹介など、日常生活に関する相談を、お受けいたします。

場所

長崎市老人福祉センター
長崎市立わかな荘

日時

毎月 第4火曜日
10:30～12:00



開催者：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
電話：095-820-8231

