



新年のご挨拶

新しい年を迎えましたが、素直に「明けましておめでとうございます」と言い難い状況が続いております。新型コロナウイルス感染症が未だに猛威を振るっておりますが、皆様方におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。昨年の1月16日に国内で初めての感染者が確認されて以降、まもなく1年が経過します。昨年は誰もが経験したことのない事態となり、社会的にも大きな変化が生じ生活や経済に大きなダメージを負うこととなりました。このような状況ではありますが、明けない夜はありません。感染対策を十分に行い、お互いに支えあってコロナが終息するまで頑張りましょう！

元気なからだは よくかめる と おいしいごはん から

最近、包括に寄せられる相談で、お食事を3食しっかり食べないことで体調が悪くなっている方が増えていると感じています。からだのこわさと、足の筋肉が落ちてしまってよく転び、自力で歩けない方もいました。歯がないけれど入れ歯を合わせていない、やわらかいものを1日1食しか食べていないと話され、おくちに合った入れ歯を入れて、お食事を3食食べて元気になり、自力で歩けるまで回復した方もいました。

高齢者は歯が命！よくかめる歯(入れ歯)で3食しっかり食べましょう！

①ごはん類 (エネルギー)

ごはん パン めん

②おかずA (からだをつくる)

肉 魚 たまご
豆・豆製品 牛乳 乳製品

③おかずB (からだの調子を整える)

海そう きのこ 野菜
いも類

④くだもの
くだものは1日1回


※毎食、①②③の食品を食べましょう。
※おかずA・Bは1日でいろいろな種類を食べましょう。

介護保険制度について

介護が必要になった高齢者を社会全体で支える介護保険制度をご存じでしょうか？

介護を受けて自宅で暮らしたい、介護保険施設に入所したい等と思っても、すぐ利用できるのではなく、まずは申請して介護認定を受ける必要があります。

介護保険制度は、65歳以上の方(第1号被保険者)と40歳~64歳の医療保険加入者であり老化に起因する病気で介護が必要となった方(第2号被保険者)が対象者となります。

手続きは、市役所もしくは支所にて行えますが手続きのお手伝いを地域包括支援センターでも行っております。

介護のことでご相談がありましたら、永山地域包括支援センターまでご連絡下さい。

~ おもしろおかし在宅介護② ~ 永山在住 T様(60才代) 母F様(95歳 要介護5)

約5年前から認知症の母親を介護している永山在住の方。認知症の介護のことは素人だったが、サポーター養成講座などで学び、楽しく元気に介護されています。

知人からおいしそうな絹さやをいただきました。昔は、母もおいしい料理を作ってくれましたが、今はできません。そうだ、ちょっと手伝ってもらおう！手仕事は脳を活発にしてくれるはず！母の目の前に、絹さやの筋をいれる袋、きれいになった絹さやを入れるボウルを置いて、「母さん、手伝ってね」と1、2回、私がやってみて真似をしてもらいました。さすが、母さん、慣れた手つき。「あっ間違えた」「こっちに豆だよ」と間違いながらも楽しそうにしてくれています。「この豆、誰がとってきたんだか。実が入っていない。もう少し、置けばよかったのにね」と、独り言。食いしん坊の母親は嫌がらず最後まで手伝ってくれました。夕食は、もちろん、絹さやをいれたお味噌汁。母も「おいしいね」といつも以上の笑顔で喜んで食べていました。認知症になってもできることはありますね。伝えるだけでも時間がかかりますし、もちろん、私がしたほうが速いし、きれいにできたようにも思います。でもやっぱり母さんの手伝ってくれたお味噌汁はとってもおいしく、あたたかい気持ちになりましたよ。



特殊詐欺

撃退の あいうえお



- あ** わてない
- い** ちど電話を切る
- う** たがってみる
- え** んりよせずに相談する
- お** 金を渡さない

電話でお金、キャッシュカード、ATMなどといった言葉がでたら要注意！

※参考 沼津警察署

LINE 公式アカウントの配信サービスを開始します！

永山地域包括支援センターでは、LINEでお友達登録していただいた方を対象に地域福祉に関する情報などを不定期に配信する予定です。簡単に登録でき、役立つ情報を受け取れるサービスですので、皆様ぜひご登録ください。

○ 登録方法 ○

- ①LINEアプリを開きます。
- ②友だち追加ボタンをタップします。
- ③友だち追加方法の選択画面になったら、QRコードをタップします。
- ④QRコードリーダーが起動したら、右のバーコードにカメラをかざして下さい。
- ⑤読み取りに成功したら追加をタップして完了です。



新型コロナウイルス感染予防 今一度ふりかえろう

<https://www.unifast.co.jp/with-corona/>より引用

こまめな換気で
きれいな空気を



会話や食事は
十分な距離を



咳やくしゃみは
エチケットを



うがい手洗い
念入りに



移動や外出は
“密”を避けて



🎬 動画

「新型コロナウイルスを乗り切ろう！通いの場に参加するための留意点」

今本内科医院の今本千衣子先生にご協力の元作成しております。
是非下記QRコード、当包括のホームページよりご覧ください。



新しい受診までの流れを知っておこう！

発熱等

ある

かかりつけ医

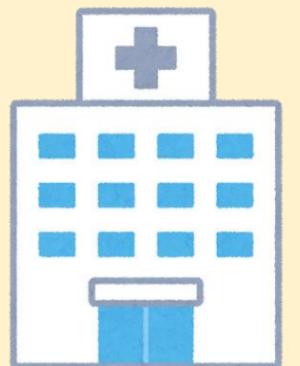
ない

発熱や咳などの症状、
病院への受診や検査、感
染に不安があるなどの相
談に、看護師等が毎日24
時間対応します。

かかりつけ医
に電話

診察
不可

新型コロナウイルス感染症
健康相談窓口 に電話
☎25-1201



診察可

かかりつけ医
受診



診察可の病院案内

病院受診

