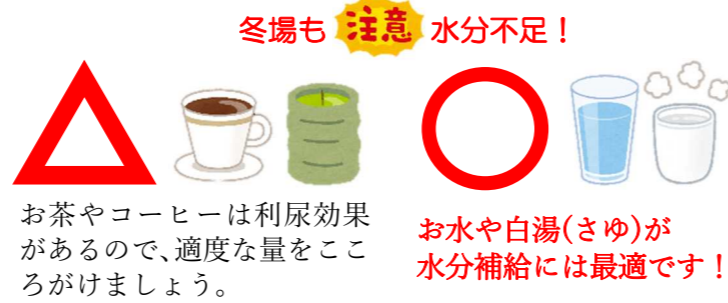
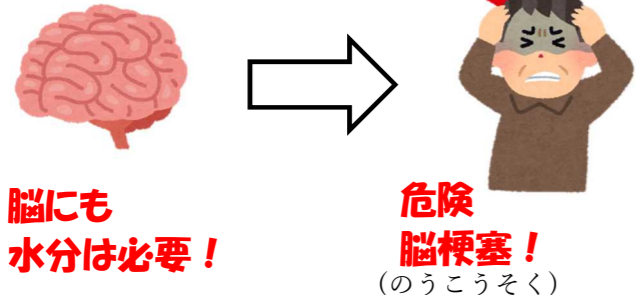


★ **認知症地域支援推進員より** ~予防のために心がけたいこと♪~

私たちの体は、ほぼ水分でできています。体の水分が不足すると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞などが発生しやすくなるだけでなく、さまざまな面で体の老化が進むと言われています。

特に冬場は外の空気が乾燥するだけでなく、**体の中も乾燥しがち**です。水分をしっかりとることが、脳梗塞等による認知症の予防につながります。まだまだ寒さが続きますが、皆さま『**こまめな水分補給**』を心がけ、脱水状態にならないように気を付けてお過ごしください。



アクセス



病院入口の反対側に保健福祉センターの玄関があります。

- 徒歩・・・JR 青梅線 奥多摩駅から約 20 分
- バス・・・西東京バス 奥多摩駅から奥多摩湖方面行き 「病院前」 下車
- 車・・・センター前に駐車場があります

※センターに来ることが難しい場合は、電話相談や職員がご自宅におうかがいすることも可能です。

ひとりで悩むより
まずはお気軽にご相談ください！



令和 4 年 2 月

地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口 奥多摩町地域包括支援センター

だより

地域の仲間と
介護予防！



やる気も元気も
なかなか出せない...



生活の支えに
介護サービスを！



ひとりで介護...
誰か助けて...



相談相手が
増えて安心！



近所のあの人
心配だなあ...



ご相談なら私たち
地域包括支援センターに
おまかせください！



QRコードから
ホームページが
見られます。

奥多摩町地域包括支援センター

0 4 2 8 - 8 3 - 8 5 5 5

月～金曜日 8：30～17：15

住所：奥多摩町氷川1111

(保健福祉センター内)



『自主体操グループ』が立ち上がっています♪

住民の方たちが主体となって活動する『自主体操グループ』が各地で立ち上がっています。現在6つのグループが毎週1回、生活館等に集まって『かんたん体操(※1)』と『ぼいぼい(※2)』で盛り上がっています。

※1『かんたん体操』

理学療法士と地域包括支援センターが考案した、座ってできるかんたんな体操です。

※2『ぼいぼい』

地域包括支援センターが考案したゲームです。かんたんだけど、とーっても盛り上がるゲームです。

登記地区

登記原総合グラウンドでラジオ体操をはじめました!



『ぼいぼい』をはじめました。冬季は生活館で活動しています。

琴浦地区



琴清苑の地域交流スペースで『かんたん体操』と『ぼいぼい』で盛り上がっています!



うちの地域でもやってみたいな~相談してみよう!

◎ この記事に関するお問い合わせは、生活支援コーディネーターの **こみね** までご連絡ください。

町民セミナー『エンディングノート』開催!

令和3年11月18日、奥多摩文化会館にて町民セミナーを開催いたしました。『エンディングノート』をテーマに、司法書士の先生をおまねきし、多数の方々にご参加いただきました。

「エンディングノートを作るだけでなく、自分の思いを誰かに託すことが大切です。」という先生のお話が印象的でした。参加された方々からも「とても参考になった。」「しっかり家族と話をしたいと思った。」等、好評をいただいております。

今後も地域包括支援センターでは、ご高齢者やその生活を支えるご家族に向けた、役立つ情報を提供できるように取り組んで参ります。



↑ 質疑応答にも熱が入っていました。

もしも

に備えて設置してみませんか?



奥多摩町では、ご高齢者が安心して住み慣れた地域で暮らしていただけるように、**見守りシステム**と**緊急通報システム**という2種類の機械を案内しています。**もしも**家で一人で倒れてしまっていたら…。**もしも**救急車を呼ぶべきか悩む事態が発生したら…。そんな**もしも**に備えて、**ボタンを押すだけで簡単に使える機械**のご紹介をします。

ポイント



◎**見守りシステム**は、緊急時でなくても健康等の悩み事の相談がいつでもできます。また、生活リズム(人感)センサーが、午前4~9時の間に一定の動きを感知しないと、安否確認のための通報を自動でコールセンターにしてくれます。

◎**緊急通報システム**は、ボタン一つで消防庁へ直接通報ができます。

* 見守りシステム



* 緊急通報システム



いずれの機械も電話機ぐらいの大きさです。

誰につながるの?	コールセンターの看護師等	東京消防庁
救急車を呼べるの?	緊急時はコールセンターが救急要請を手伝ってくれます。	ボタンを押すだけで救急車が駆け付けます。
火災安全システム	ありません。	火災報知器がセットで付きます。🔥
生活リズムセンサー	人感センサーがセットで付きます。 * 屋内に3カ所程度設置します。	ありません。
健康相談	24時間、365日対応。	できません。
かけつけ協力員	必要ありません。	1名以上必要です。
費用負担	ありません。	費用の1割負担が必要です。 * 負担免除要件もあります。

詳しい説明や、設置のご相談は

奥多摩町高齢者見守り相談室の担当: 森田まで
お気軽にお問い合わせください。

もしもに
備えて
安心できた。

