



こすもす

2020年7月【42号】



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑 048-450-0855

新型コロナウイルス 感染対策中 これならできる!? 介護予防

新型コロナウイルス感染対策が続くなか、いかがお過ごしですか。今回、地域の支えあいについて話し合いを行っている「よろず屋」のメンバーの方などから、介護予防につながる過ごし方についてお聞きしました。ぜひ参考になさってください。



緊急事態宣言発令中、よろず屋の皆さまとメールや電話で連絡を取り合いました

雑巾がけ

1日1ヶ所断捨離

日記を書く

手紙を書く

- どう片付けようかと、判断力が働く
- 雑巾がけは、適度な運動になり、雑巾絞りは握力が鍛えられる
- 断捨離は少しずつやることでゴミ処理も無理なく行える
- 塩素系漂白剤を薄めて使用すると消毒効果がある
(※使用量の目安を参照ください)



- 何を書こうか考える力や今日の出来事を思い出すことで記憶力があがる
- 自分の気持ちが整理できる
- 文章力が養われる



マスクを作る

- 手先の運動になる
- モノ作りは創造力や集中力を高める



帰宅後と毎食後、 歯磨き・うがいの習慣

- 口腔内を清潔にするとウイルス感染のリスクが抑えられる



人混みを避けて、早朝 や夕方、1時間散歩

スクワット

- 自由時間に簡単に足腰が鍛えられる
- 熱中症予防に水分補給を忘れずに!



NHKの「テレビ(ラジオ)体操」や 「みんなの体操」を毎日行う

【放送時間(放送は休止、変更されることがあります)】

テレビ体操： Eテレ 午前 6:25～(毎日)
 総合 午前11:30～(月～金)
 総合 午後 2:55～(月～金)
 みんなの体操： 総合 午前 9:55～(月～金)



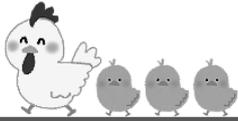
家族や知人に 電話で近況報告

- 人との関わりが持てる
- 声を出す機会になる
- 安否確認ができる





生活支援コーディネーター^{たましろ}☆玉城が行く!



は っ ら っ 散 歩



ノルディックウォークを楽しむ“輝きの会”



緊急事態宣言が解除され、6月よりノルディックウォーク「輝きの会」が再開しました!

3密を避けるため、一人ひとり間隔を空けながらしっかり準備運動。久しぶりの活動再開に、皆さんも笑顔で参加されていました。



マスクをしていると、空気が体の外に出ず、熱がこもってしまいます。人が密集していない場所では、時々マスクを外してこまめな水分補給や顔を冷やすなど、熱中症や脱水にならないよう、気を付けていきましょう。



高齢者の相談窓口



後列左より武笠、杉山、村尾、田邊
前列左より小南、藪塚、玉城

地域包括支援センターでお受けしている、皆さまからのご相談を、Q & A形式にてご紹介いたします。



ケガが治るまでの間、車椅子を借りたいのですが、どうすれば良いでしょうか。



1~2週間程度であれば、朝霞市長寿はつらつ課にて無料で車椅子をレンタルすることができます。状況によってはレンタル期間も延長することができますので、そのときはご相談ください。

また、介護保険を申請し、要介護2~要介護5と認定を受けた場合、介護保険内でレンタルが可能です。

♡ チェック

★朝光苑のホームページ www.choukouen.com/

★朝霞地区福祉会のインスタグラム www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/

