

日南市北郷地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービス内)
〒889-2401 日南市北郷町大藤甲1384番地5
TEL 0987-55-4150

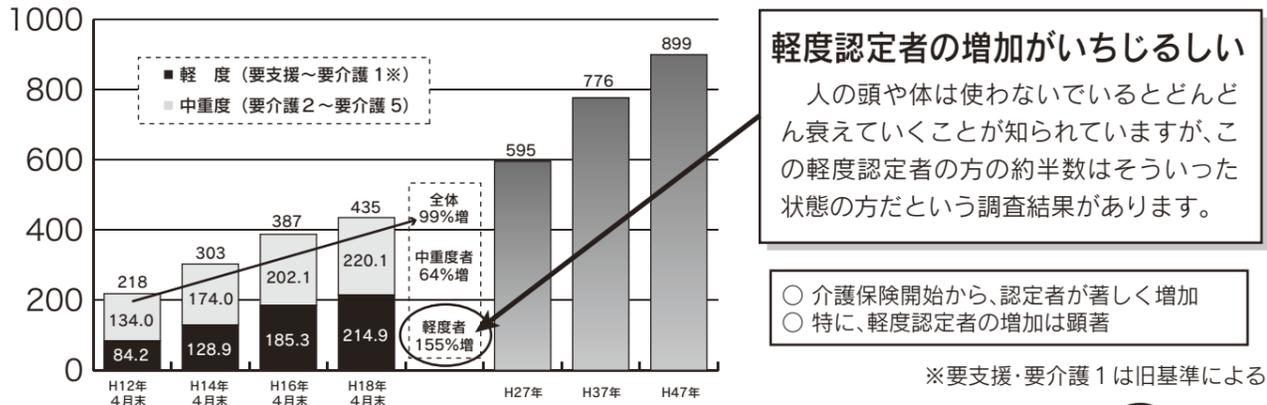
第13号

平成22年10月1日発行

介護予防事業について

年をとっても介護が必要な状態にならず、いきいきとした生活を送れることを目的として「介護予防事業」が平成18年4月より行われています。

要介護度別認定者数の推移



一次予防事業

- 65歳以上の方全員が対象
- 介護予防の普及啓発のための活動
講演会の開催、パンフレット作成 など
 - 介護予防に関する地域での活動
ボランティア育成、自主グループの活動支援 など



二次予防事業

- 65歳以上の方で要支援・要介護状態となる可能性のある方が対象。決定は日南市が行います。
- 運動のプログラム: ストレッチや簡単な器具を使った運動など、使う機会の減った筋肉を動かしたりバランス感覚を養ったりすることで、転倒することが減る、外出がおっくうでなくなるなどの効果が期待されます。
 - 栄養のプログラム: 栄養相談など栄養状態を改善する食事方法について学んだり、実際に料理を作ってみたりすることで、食べるのが楽しくなり、体力がつくなどの効果が期待されます。
 - 口腔のプログラム: 食べる・飲み込むためのトレーニングなど口の中のケア方法について学んだり、嚥下体操などで食べたりする機能を高めることで、むせにくくなる、胃腸の調子がよくなるなどの効果が期待されます。

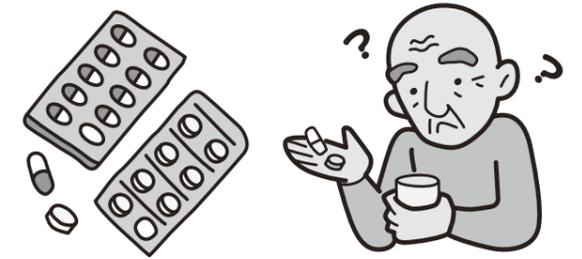
日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービスセンター内)

☎55-4150 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

※ご相談された方の個人情報、利用目的以外に利用したり提供することはございませんので、安心してご相談ください。

お薬の飲み忘れ防止について

薬の仕分けや飲み忘れ、たくさんのお薬があると間違ってしまうことも珍しくないと思います。今回はそんな時、お役に立つ情報を御紹介します。



◆服用する日時で薬を小分けする

小さな密閉容器(タッパー)で、ふたの色が違う物を選べば、服用時間の区別が出来ます。密閉容器には、【朝食後】【昼食後】【夕食後】【寝る前】など書いて置くとわかりやすいと思います。毎晩翌日の準備をすることを習慣化してみてもいいでしょうか？

又薬を入れるポケットのついた、お薬カレンダーもあります、必ず目が向く場所に貼って置くことも良いでしょう。

◆どうしても忘れてしまう、1日のスケジュールが不規則で、服用時間を守ることが難しい方は、お医者さんに、1回分を小分けの袋にして出してもらう【1回分1包化】や、【服用時間の変更】を相談してみましょう。

※お薬は飲むたびごとに袋やヒート(押し出すタイプ)から出してください。出しっぱなしで放置しないようにしましょう。錠剤が飲みにくいからといって潰してよいとは限りません。又自分の判断で中止したり、分量を減らしたりせず、お医者さんや薬局で相談しましょう。



川添 チクオ氏(88歳)

イキイキ高齢者!!

北郷町の元気な高齢者

No.13

北郷町の屋野にて生まれ、23歳の時大藤に嫁ぎ60年以上大藤で生活される。特技は、裁縫と野菜づくりで今でも天気の良い日には、畑仕事をされています。元気の秘訣は?とお聞きすると、週2回のデイサービスでいろいろな方々と交流することだそうです。これからもお元気で!

※写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。