

地域包括

支援センター

ニュース



清水町地域包括支援センター

ところ 清水町堂庭221-1 福祉センター内

でんわ 9 8 1 - 1 6 7 5

～ 新型コロナウイルス感染症予防 ～

新型コロナウイルス感染症

【症状】

風邪の症状や、発熱が続く。強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がみられたりします。

高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患、透析など）がある方は、重症化する可能性が高いともいわれています。

【感染の仕方】

飛沫感染 ⇒ くしゃみ、咳などと一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染 ⇒ ウイルスが付いたものを触れた手で目、鼻、口を触れると粘膜から感染します。

感染予防のためには…

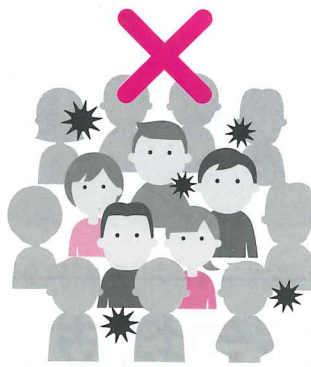
- こまめに手洗いしましょう。
- 外出するとき、人と接するときは、マスクを着用しましょう。
- 「3密」を避けましょう。

「3密」とは

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場所



不要不急の外出は控えましょう。
体調が悪いときは外出を控えましょう。

長引く自粛生活による高齢者のフレイル(虚弱)を予防しましょう

自宅でできる運動をしましょう!

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して動けなくなり転倒のリスクや寝たきりになる可能性が大きくなります。

- ①立ったり座ったり、足踏みをしたり背筋を伸ばし関節を動かす。
- ②家の中でできる体操(ラジオ体操・テレビ体操など)を行う。
- ③家事、庭いじりや農作業を行う。
- ④人混みを避けて一人か少人数で散歩する。

食生活を見直しましょう!

低栄養を予防し、免疫力を低下させないためにバランスよく食事をする。

- ①3食欠かさずバランスよく食べ、規則正しい生活を心掛ける。
- ②身体(特に筋肉)を作るためには、タンパク質(魚・肉・大豆製品など)をしっかり取る。
※食事制限がある方は、かかりつけ医に相談してください。

お口の健康を保ちましょう!

- ①食後の歯磨き、義歯の手入れも大切です。
- ②しっかり噛んで食べる。
- ③お口の周りの筋肉を動かすために、一人で歌の練習をする、早口言葉を言う。

家族や友人、地域の人との支え合いが大切です!

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために人との交流や助け合いが大切です。

- ①家族や友人と電話で話す。手紙やメールをする。
- ②食材・日用品の買い物や病院受診の付き添いなど、日ごろから家族や友人などと話し合っておく。

※あなたの周りの高齢者に、ぜひ促してください。

認知症の方とその家族、地域を支援します

認知症の予防

誰でも年を重ねると、忘れっぽくなったり、勘違いや小さな失敗が増え、先のことが不安になります。認知症になったとしても、大切なのは、自分らしい生活が続けられることです。地域とつながり、役割を持った生活をするのが大切です。まずは身近な人に相談しましょう。また、生活習慣病（糖尿病など）が認知症有病率に大きく影響するので適切な治療を受けましょう。

清水町地域包括支援センターは、若年性認知症を含む認知症の相談窓口です。認知症の発症を遅らせること、認知症になっても進行を緩やかにする方法を一緒に考えていきます。

また、認知症の専門知識を持った認知症初期集中支援チーム員が、認知症かどうかの診断のための受診を促したり、適切な医療サービス・介護サービスを利用できるように支援します。

認知症の方を地域で支える

認知症になっても、ご自身の意思が尊重され、住み慣れた地域で生活できるように、認知症地域支援推進員が配置されています。

- 1.認知症サポーター養成講座を開催し、認知症への理解を広げ、認知症の方やその家族を地域で見守ってくれる人を増やしています。
- 2.認知症サポーターを対象に、ステップアップ講座を開催しています。
- 3.認知症サポーターが、活躍しやすいように地域や関係機関と連携しています。
(オレンジカフェや地域の居場所、相談会への参加や、地域にいる認知症の方の見守りなど)
- 4.徘徊高齢者見守り検索ネットワークを周知し、認知症になっても安心して出かけられ、行方不明になった場合には早期に発見できるよう、関係機関と連携しています。
- 5.見守り支援として清水町見守りシールの周知、普及に努めています。

※認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けをする人です。

※オレンジカフェとは、認知症の方やその家族をはじめ、医療や介護などの専門職、地域の人などだれでも気軽に参加でき、情報交換や交流をしながら認知症の理解を深める場所です。

※清水町見守りシールとは、QRコードがついており、携帯電話などで読み取ると、シールを付けている方の呼び方や対応する時の注意点が表示されます。また、あらかじめ登録された介護者などに送信されます。