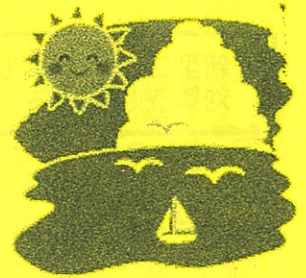


福島市立子山・飯野地域包括支援センターだより

しじゅうから

第57号 (令和2年7月1日発行)



いきいきももりん体操 代表者会議

飯野町では、初めて4地区（飯野・明治・青木・大久保）に分かれて代表者会議を開催しました。

また、立子山では立子山支所や福島市保健所の職員も参加し、今後の取り組みや地域づくりについて意見を出し合いました。

感染リスクに不安が残るとの意見や、3密を防ぎながら行うことは、主催する側の負担が大きいとの率直な意見がありました。



他方、室内換気をしたり、建物の外で体操する等、工夫しながら体操を始める予定の団体も。

第二波や第三波に備え、新型コロナウイルスが身近にあると想定して取り組むことの大切さを参加者で共有。自分だけでなく大切な人のためにも、感染者や濃厚接触者を出さない取り組みについて話し合いました。



話を踏まえ、飯野町は、より身近な地域での相談や工夫についての情報交換など、それぞれの地域性を生かしていくことにより、4地区の新たな展望がみられました。

立子山は、福島市が以前から取り組んでいる「健民カード」や他地域の取り組みを参考に、「立子山版の台紙を考えていこう!」と力強い発言が聞かれ、「オール立子山」で新型コロナウイルスに負けない地域づくりを目指すこととなりました。



「今月の輝いている人」や

「地域のお宝」コーナーについて

毎回楽しみに頂いている皆様、新型コロナウイルスの影響もあり、今回は2つのコーナーを休止と致します。次回以降に掲載させて頂きたいと考えておりますので、皆様からのご紹介・おすすめ情報を心よりお待ちしております。

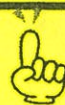


熱中症 にご注意を!



例年熱中症に注意が必要な時期ですが、今年は新型コロナウイルスによる外出の自粛により、自宅で過ごすことが多いため体力が落ちていること、体が暑さに慣れていないことなどにより、例年以上に注意が必要です。新型コロナウイルスの感染を防ぐために、①人との間隔をできるだけ空ける②マスクの着用③手洗いの他、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」を取り入れながら、熱中症を予防しましょう。

「新しい生活様式」にふまえた熱中症予防のポイント



気温、湿度の高い中での
マスクは要注意!

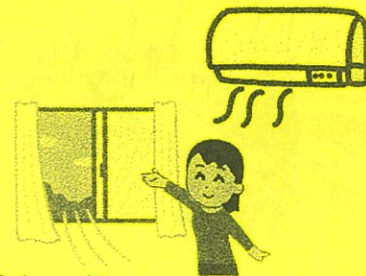


1.マスクの着用:適宜マスクをはずしながら..

- ・マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動は避け、**周囲の人と距離を十分にとったうえで、一時的にマスクをはずして休憩**しましょう。
- ・人と**十分な距離（2m以上）**を確保できる屋外では、マスクをはずしましょう。

2.暑さを避ける:喚気をしながら..

- ・エアコンなどを利用し、温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・感染予防のため、冷房時でも1時間に5~10分を目安に換気扇や窓開放によって喚気を行いましょ。
- ・暑い日や時間帯は無理をしないようにし、涼しい服装ですごしましょう。



マスクをしていると、
のどの渇きを感じづらく
なるので、要注意!



3.意識してこまめに水分をとる

- ・のどが渇いていなくても、1日当たり1.2リットルを目安にこまめに水分補給をしましょう。
- ×ビールやお酒などのアルコールは利尿作用があり、水分補給にはなりません!!

4.体調を整える

- ・日頃から体温測定をしましょう。
- ・バランスの良い食事を3食食べ、十分に睡眠をとりましょう。
- ・体調が悪く感じたら無理をせず自宅で休みましょう。



5.暑さに備えて体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から適度に(30分程度)運動しましょう。
- ・お風呂につかり、汗をかくことで暑さになれましょう。

市内で発生!!

『なりすまし詐欺』



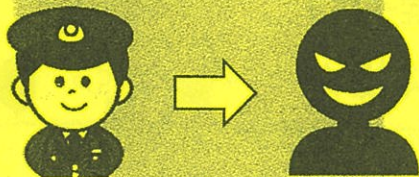
今年に入ってからも、全国で様々な詐欺の手口が確認されています。5月には福島市内でも85万円ををだまし取られる詐欺が発生しました。また飯野町からも不審なハガキや電話の情報が寄せられており、警戒を強めているところです。

被害にあったお金や貴金属等は戻らないことが多いので、相手が公的機関や家族の知人・関係者を名乗ったとしても、知らない人にはお金を渡さないように気をつけましょう。



質問①：福島警察署の警察官を知っていますか？

名乗った職業を含め、相手が必ずしも正しい内容だけ話しているとは限りません。知らない人と話をする時には、十分に注意しましょう。



『警察官だと名乗った人』が、本当は詐欺師なんてことや…



『使えないはずのカード』で、被害発生なんてことも…

ハサミを入れる場所によっては、そのままカードを使用できます。知らない人にカードを渡したり、暗証番号を教えたりしないようにしましょう。

質問②：「ハサミを入れたカードは使えない」は正しい？



給付金を狙って、今後詐欺の手口が増えてくることが予想されます。不審な電話や訪問、郵便物などありましたら、ぜひ情報をお寄せください。また実践している撃退方法なども教えてください。普段から地域で情報を共有し、詐欺被害にあわない地域づくりを一緒に目指しましょう！



外出自粛

による

認知症

の

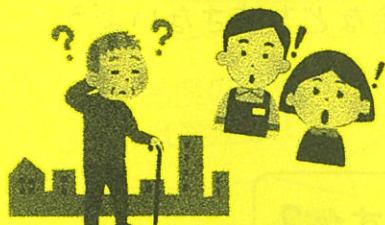
悪化に注意!



自粛生活が続くと生活リズムが乱れなどから、認知症の発症・進行が心配されます。対応が早ければ早いほど効果が期待できるため、早期の発見・相談・治療が肝心です。認知症の人が安心して地域で暮らしていくためには、家族や地域の人々の理解と協力が必要です。

◎「いつもと違う!」と思ったら早めに相談を!

① 早期発見



認知症の症状は、日常生活上での変化に現れることが多いです。家族や友人など、身近な方が変化を見逃さないことが大切です。

② 早期相談

地域包括支援センター



かかりつけ医

認知症の早期発見と早期治療、適確な経過観察を行うために、「もしかして…」と思ったら一人で悩まず、身近なかかりつけ医や地域包括支援センターに相談することが大切です。

③ 早期治療



症状が軽い早期の段階で認知症であることに気づき、適切な治療を受けることで、認知症の進行を遅らせたり、症状の改善が見られる場合もあります。



まちがえても大丈夫!

気軽にできる! コグニサイズで認知症予防!

「ひとりジャンケン」で頭の体操★



「コグニサイズ」は頭と体を同時に使う運動です。「右手を勝たせよう」等と考え、両手をそれに準ずるように運動させることで、脳の活性化に有効です。



やり方

①右手は、グー、チョキ、パーの順に出し、左手は右手に負けるようにして出す。(×10回)

②今度は反対に、左手が右手に勝つように出す。(×10回)

③慣れたら徐々にスピードアップしていく。

左 右



チョキ グー



パー チョキ



グー パー



笑うことも予防になります★楽しんでやりましょう♪

発行元

福島市立子山・飯野地域包括支援センター

電話: 024-562-4110