福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町一丁目2番17号

☎ 電話　084-921-0210
FAX　084-921-0243

月曜～土曜　8：30～17：30
（夜間・休日　可）

2022年（令和４年）秋号

包括野上だより

2022年9月24日に『**草戸大橋渡り初め式**』がありました！

晴天の下、約800名が参加し、新しい草戸大橋の完成をお祝いしました。

石倉

地域包括支援センター野上のスタッフも救護班として協力させていただきました。

季節の変わり目の体調管理

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」とよく耳にします。
その原因は気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによるものだといわれています。

この季節は、溜まっていた夏の疲れが出やすくなり、また、気圧の変化や寒暖差に加えて、生活のストレスなども影響することで、体調不良を起こすといわれています。規則正しい生活を心がけることが大切です。

栄養バランスを考え、十分なエネルギーのある食事を摂りましょう

生活環境に合わせながら【主食】【主菜】【副菜】【汁物】のそろった食事を摂るように意識しましょう。

ビタミンB群は不足すると自律神経のバランスが崩れやすくなります。秋の味覚を代表するサンマをはじめ、カツオやウナギなどをしっかり取り入れましょう。

しっかりと睡眠を取ることで心と体のメンテナンスをしましょう

高齢者の場合は30分程度の昼寝を取り入れるのもいいといわれています。
また、睡眠しやすくするには38～40℃の湯で10分以上ゆったりつかると寝付きが良くなります。

季節の変わり目、なんとなくだるさや不調を感じるようなら
毎日の生活を見直してみましょう。

住宅改修サービスと福祉用具購入

介護保険でできる住宅改修

- 出入り口のドアを引き戸に取り換え
- 手すりの取り付け
- 段差解消のためのスロープの設置など
- 滑り防止及び移動円滑化等の為に床材変更
- 和式便器を洋式便器に取り替えなど

改修前に市への届出が必要ですので
ケアマネージャー等に相談してください

介護保険で購入できるもの

- 腰掛便座
- 入浴補助具
- 移動用リフトのつり具の部分
- 自動排せつ処理装置の交換可能部品
- 簡易浴槽

都道府県や市から指定を受けた
「指定特定福祉用具販売事業所」からの購入が対象になります

住宅改修サービスは、介護を受けている方一人につき要介護度に関わらず20万円が上限です。20万円までであれば分割して改修が可能です。
購入サービスは、要介護度に関わらず1年間に10万円までを上限とします。

認知症地域支援推進員からのお知らせ

**コロナ感染拡大でお休みしていましたが、
10月より再開しています！**

認知症についての
相談もできます

オレンジカフェ草戸の家

参加費
¥100
ドリンク付き

開催日 ： 毎月第1、3金曜日
時　間 ： 14時～15時30分
場　所 ： 草戸の家高橋記念館
福山市草戸町五丁目4番18号

みんなで楽しく
おしゃべりを
しています

認知症予防教室

ご希望の方は
事前にご相談
ください

開催日 ： 毎週金曜日
時　間 ： 10時～11時30分
場　所 ： 草戸の家高橋記念館
福山市草戸町五丁目4番18号

お問い合わせ・申し込み

福山市地域包括支援センター野上
☎（084）921-0210　　担当：小林