

東包括だより

地域包括支援センターは65歳以上の『なんでも相談所』です。高齢になると、ご自身やご家族のことで悩みや不安がでてくるかもしれません。「どこに聞いたらいいんやろ?」と思った時には、お気軽にご相談ください。年齢を重ねても自分らしく、住み慣れた地域で生活し続けるための方法を、福祉や医療の専門家が一緒に考えます。

活動報告

『キッズサポーター養成講座を開催しました』



認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。今回は浜郷小学校と二見浦小学校の5年生の皆さんに認知症の人とのかかわり方をお伝えしました。

『地域ケア会議(専門職会議)を開催しました』

歯科衛生士・管理栄養士の方を講師にお招きし、『高齢者の口腔ケアの重要性』について、31名の専門職が受講し、気が付いたことを話し合いました。義歯をつけないと転倒リスクが高くなる、食欲の減少につながるなど口腔ケアは介護予防に大きな役割があります。また「歯がなくなっても定期検診が大事。お茶でのうがいも継続しましょう!」と、すぐに取り組めることをお話いただきました。



情報 コーナー

『特殊詐欺にご注意ください』

特殊詐欺被害者の中でも多いのが65歳以上の高齢者です。「自分だけは大丈夫」と思わずに十分な注意を払っておくことが大切です。



高齢者を詐欺被害から守る3つの対策

1

家族・地域との コミュニケーション を密にする

オレオレ詐欺などの特殊詐欺は、信頼できる人に相談し、防ぐことが可能です。家族や知人と会話の機会を持ちましょう。

2

詐欺の手口を 覚えておく

特殊詐欺はある程度パターンが決まっていますが、手口は巧妙・複雑化しています。最新情報を知っておくことも有効です。

3

防犯機器の活用・ 電話機の交換

特殊詐欺の多くは電話から始まります。知らない番号には出ない、怪しい電話は録音するなどの対策をしましょう。

伊勢市では、特殊詐欺等の犯罪被害を未然に防止するため、特殊詐欺等被害防止機器の購入費の一部に対し、補助金を交付しています。詳しくは **伊勢市役所危機管理課 0596-21-5524** へお問い合わせください。

看護師からの

ワンポイント アドバイス!



つらい冬の関節痛、どうしていますか?

「冬になると関節が痛む」という人は、めずらしくありません。変形性関節症の主な原因は老化であり、だれでもなる可能性のある病気です。**大切なのは身体を動かすことです。**そのためにも適度な運動が必要です。時々関節をまわしたり、動かすだけでも血行が促進されます。同じ姿勢を取り続けないう注意しましょう。

伊勢市東地域包括支援センター

TEL 0596-44-1165

FAX 0596-43-4427 〒519-0609 伊勢市二見町茶屋456-2

担当地域: 黒瀬町 / 通町 / 一色町 / 田尻町 / 二見町
メール ▶ ise-higasi-houkatu@mie.email.ne.jp

開設時間 ▶ 8:30~17:15 休業日 ▶ 土・日・祝日・年末年始

