



季節の変わり目は 体調の変化にご注意を！

◆体調を崩しやすいご高齢者の体調管理

加齢により体温を調節する機能が低下しているご高齢者は暑さや寒さに適応することが難しくなっています。特に気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいため十分な注意が必要です。

◆こんな症状があったら生活を見直しを

- 体がだるい・やる気が起こらない
- なかなか寝付けない、眠りが浅い
- 手足やおなか、腰の周りが冷たい
- 食欲がない
- 消化不良を起こしている



もしかすると・・・
自律神経の乱れが
原因かも・・・

◆定期的な運動で自律神経を整える

- 自律神経改善のカギは「呼吸」
- 呼吸で肺、横隔膜を動かすと、全身の血流を良くし、自律神経の活動を整えることができる。
- 特に長く吐くことを意識しながら、呼吸することが副交感神経を活発にするためには重要。
* オススメは、1で吸って2で吐く「1:2呼吸法」

有効なのはきつい運動よりもゆっくりとした軽めの運動

地域の身近な場所に 様々な運動の場があります！ 詳しくはささえりあまで！



ささえりあ あさひば 通信

第14号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)

『ささえりあ』とは、熊本市からの委託による高齢者の総合相談窓口です。地域の高齢者およびその家族が安心して生活していただけるよう、様々なご相談をお受けします。

～第4回地域連携会ミナサンカ～

まちづくりに興味がある方 参加してみませんか？

みんな参加でまちづくり
～ 第4回 地域連携会 ミナサンカ ～

日時 平成30年10月24日(水)
時間 19:00～20:30
場所 秋津公民館 大ホール
内容 地域について考える

【選択テーマ】

- 認知症が進んでも社会参加を継続できるためには
- 本人の意欲を引き出し、できることを増やすには(白立支援とは)
- 地域の見える化

※ミナサンカとは・・・地域住民の方を中心とした“みんな参加でまちづくり”をテーマに、専門職や企業などがサポート役として協働する会の名称です。熊本市地域支え合い体制づくり事業からスタートしました。

♪協力者大募集♪
早めに来て、受付・イス出し・案内係など協力できる方を募集します♪

お申込み方法
お電話にてミナサンカ事務局(ささえりあ あさひば内)へお申込みください。その際、お名前・お住まいの校区・連絡先をお伝えください。

【問い合わせ先】
ミナサンカ事務局 ささえりあ あさひば (担当:上杉)
電話 360-5550

ミナサンカ フェイスブックページ
みなさんのぞいてください! [ミナサンカ フェイスブック](#)

日程：10月24日(水)
時間：19時～20時半
場所：秋津公民館 大ホール



若い方から年配まで老若男女問わず、どなたでも参加できます (*^_^*)

お申し込み先：ミナサンカ事務局(ささえりあ あさひば)
☎360-5550



第7回多職種連携会ミナサンカ

～ 多職種連携で必要なこと・できること ～

8月22日専門職など75名が参加し多職種連携会を開催しました。

医療福祉の専門職や関係者、エンディングプランナーなどが参加し“認知症啓発イベントの具体的なアイデア出し”と“多職種でできる事”について意見交換を行い連携を図りました。

参加者からは「2月の認知症啓発イベントに向けて多職種連携会でも積極的に協力したい」「具体的な話ができてワクワクした」等の意見がありました。

多職種連携家会では、地域住民によるまちづくりを応援し“ともに支え合う地域づくり”を目指しています。



終活勉強会

7月4日校区社会福祉協議会と公民館との共催事業として、またミナサンカの全面協力を得て「終活勉強会」を実施し、住民50名と多くの参加がありました。

勉強会の内容は県の看護協会さんによる「終末期の医療や介護について」模型を使ったの説明やジブラルタ生命保険会社さんの「相続・遺産分割・遺言について」ポイントを絞った分かりやすい説明でした。

今回の勉強会で先々の心配ごとを元気なうちにきちんと準備することで安心して人生をエンジョイできることを学びました。参加者らかも「わかりやすかったよ」「良かったよ」との声が聞こえました。

皆さん満足顔は主催者としては嬉しい限りでまた何かを企画せねばとボランティア意欲を掻き立てられた勉強会でもありました。



桜木東校区からの報告

報告者：桜木東公民館館長 加藤眞五

ちょっと待って！！

消費者被害
自分は大丈夫と
思っていない
ませんか？



近年、様々な手口で消費者を狙った犯罪が横行しています。特に、高齢者、認知症等で判断能力が低下している方は被害に遭いやすく、対策として家族や周囲の方の見守りが大切となってきます。

こんな言葉は要注意！！

●公的機関を名乗り還付金詐欺

電話で市役所や保険事務所を名乗り、還付金があると嘘を言い、コンビニ等のATMまで誘導し送金の操作をさせる手口

●架空請求の詐欺

身に覚えのない請求書や「最終通告」等を記載した郵便物を一方的に送り、料金を支払わなければ訴訟を起こすと脅す手口です。焦らずに、まずは誰かに相談するようにしましょう。

【相談窓口】

- ・ 熊本県警察 振り込め詐欺相談ホットライン
096-381-2567
- ・ 熊本県消費者センター
096-353-2500
- ・ 熊本市高齢者支援センター ささえりあ あさひば
096-360-5550