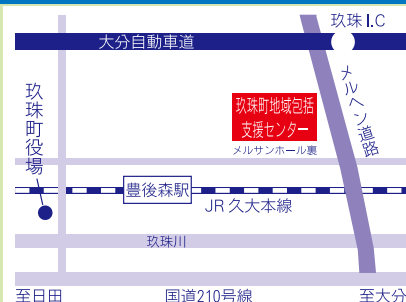


平成29年 1月  
発行 第14号

# ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター  
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL (0973) 72-7154  
(老人福祉センター内)

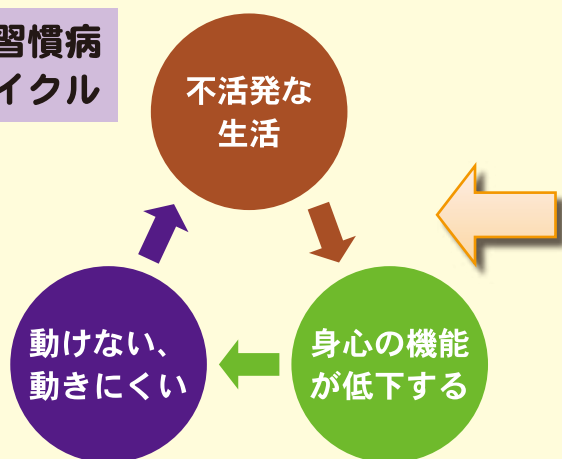


## 生活不活発病にご用心!!

『生活不活発病』とは…。

生活不活発病は「動かない(生活が不活発)」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことをいいます。

### 生活習慣病 のサイクル



### (原因)

#### 1. 動く機会が減った

外出の機会が減った。自宅での役割がなくなった。子供と同居して家事をしなくなった。等

#### 2. 動くことを自分で制限

「周りの人に迷惑をかけてはいけない」と思ってしまう。過度の安静。周囲から「危ないから動かないで」といわれた。等

#### 3. 動くことが難しくなった

膝が痛くて長く歩けない。腰が痛くて長く立ってられない。外出が面倒になった。等

生活習慣病はいったん起きると進んでいきます。

そうならないためにも、以下のようなことに気をつけてください。

### (日常生活を楽しく過ごして、よく動くように心がけましょう!)

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。散歩やスポーツは気分転換も含めて効果的です。
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 楽しみや役割を持ちましょう。(友人との交流や趣味、家事、庭いじり、畑仕事など)
- 持病のある方や手術後、退院後の方はどの程度動いてよいのか、かかりつけ医や担当医師に相談しましょう。
- 難しくなった動作も工夫をしたり、練習するとうまくなれるようになります。かかりつけ医や地域包括支援センターなどにお気軽にご相談ください。

高齢者の方や持病のある方は生活不活発病を発症しやすく、悪循環となりやすいため、早期に対応することが大切です。ちょっとした衰えのサインを見逃さず、生活改善に取り組みましょう!

(参考文献) 『「生活不活発病」に注意しましょう』厚生労働省

『生活不活発病という名前を憶えてください』玖珠町・西部保健所

2016年度版『いつまでも元気で! 介護予防』東京法規出版

いきいき元気な暮らし~改訂版『介護予防をはじめるために』東京法規出版



# オレンジカフェくす OPEN!

## 認知症について知ろう！語ろう！相談しよう！

オレンジカフェとは・・・

認知症の方とその家族、地域の方など誰でも気軽に立ち寄れ、参加ができ、交流できる場です。参加された皆さんと温かいお茶を飲みながら、団らん・相談や情報交換等ができる・・・そんなところです！

昨年9月から玖珠、森、八幡、北山田の4地区を巡回するかたちで『オレンジカフェくす』がオープンしました。（毎月第3火曜日）

時間：14:00～16:00（時間内は出入り自由です。）

参加費：一人100円（お菓子代）

＜今後の予定＞

1月17日（火）玖珠自治会館（会議室1）

3月21日（火）八幡自治会館（ホール）

2月21日（火）森自治会館（研修室）

みなさまのご参加、お待ちしております♡ 担当：瀧石・轟



## 「認知症初期集中支援チーム」がサポートします！

### 【認知症初期集中支援チームとは】

複数の専門職が家族の訴え等により、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、アセスメント、家族支援など初期の支援を包括的、集中的（おおむね6ヶ月）に行い、自立生活のサポートを行うチームをいう。

### 認知症初期集中支援チームのメンバー



瀧石(看護師) 轟(介護福祉士) 山下院長(サポート医)  
(玖珠町地域包括支援センター) (高田病院)

### 【対象者】

40歳以上で、在宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人、または認知症の人で以下のいずれかの基準に該当する人とする。

◆医療サービス、介護サービスを受けていない人、または中断している人で以下のいずれかに該当する人

(ア) 認知症疾患の臨床診断を受けていない人

(イ) 継続的な医療サービスを受けていない人

(ウ) 適切な介護保険サービスに結びついていない人

(エ) 診断されたが介護サービスが中断している人

◆医療サービス、介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している人

まずは、玖珠町地域包括支援センター 72-7154へ、お電話ください。

昨年11月より「介護支援専門員」として勤務することになりました。以前は介護施設にて介護士として勤務していました。この職種での勤務は初めてとなりますが、一日も早く地域包括支援センターの一員として役目を果たせよう頑張ります。これからの玖珠町の地域福祉にたずさわれる事をほこりに思い、また、地域の皆様とより添い、手をとり合って、安心して暮らせる町づくりに貢献できればと考えています。何卒、皆様のお力添えの程、よろしくお願いいたします。



梅木 安祐

職員紹介