

高齢者の総合相談窓口です！

余市町地域包括支援センター 包括だより

令和3年2月発行

『介護総合相談スペースあったか』

余市町地域包括支援センター

〈住所〉余市町黒川町12丁目62-1 イオン余市店1階

〈電話〉0135-48-6015 〈時間〉朝9時～夜7時・年中無休



介護や福祉のこと、
なんでもご相談ください

余市町から委託を受けて
運営しています

相談は、訪問・電話・来所など
ご希望に応じます

新型コロナウイルス「感染しない&させない」ために

症状のない感染者からもウイルスが排出され感染が広がっています。

あなたと、あなたの周りの大切な人を守るために、基本的な感染予防を続けていきましょう。

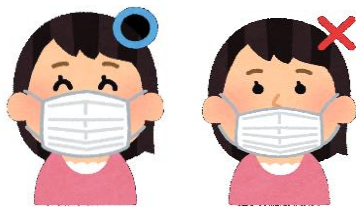
1. 手の衛生

- 1) タイミング ・ 飲食の前 ・ 咳、くしゃみの後
・ 外出から帰った後
・ 目、鼻、口を触る前と後 ・ トイレやおむつ交換の前と後
- 2) 石けんと流水での手洗いは、60秒が基本です。
- 3) アルコールは、タップリの量を手全体に広げ 20秒 擦り込んで乾燥させます。

タップリ量を
20秒擦込み乾燥



2. マスク



- 1) マスクが必要な時 ・ 人と1～2m以内の距離で話をする時
・ 咳、くしゃみなどの症状がある時
- 2) 正しいマスクのつけ方 ・ 鼻から顎まで覆います。


マスク着用で85%、1m以上の距離で82%、
感染の危険を減らすことができます。

(Lancet 誌オンライン版 2020年6月1日号より)

3. 「3密」を避ける

- 1) 密閉を避ける ・ 換気を行っていない場所へは入らない
・ 換気扇があっても、1時間に2回
5～10分程度換気する。
- 2) 密集を避ける ・ 人混みに行かない
・ 食事は決まった相手と少人数で
- 3) 密接を避ける ・ 人と1～2mの距離をとる。



新型コロナウイルス感染防止のため、運動や交流の時間が減った方は多いのではないのでしょうか。これらの時間減少は、心身機能低下につながる可能性があります。無理せずできる事から予防をしていきましょう！ 

生活不活発病を防ぐための4つのポイント

生活を楽しみましょう

- 初めての料理や凝った料理に挑戦してみる。
- 家の片づけや写真の整理をしてみる。
- カメラを持って散歩してみる。



生活のリズムを整えて体を動かしましょう

- 決まった時間に放送されるテレビ体操やラジオ体操を行う。
- 早歩きとゆっくり歩きを繰り返す散歩に出かける。

脳を使いましょう

- 新聞の切り抜きで、スクラップブックを作ってみる。
- 散歩をしながら計算やしりとりをしてみる。
- 散歩をしたあと、俳句（短歌・川柳）を詠む。

楽しく声を出しましょう

- 友人や親せきへ電話をしてみる。
- 大きな声で歌ってみる。
- 新聞記事を声に出して読んでみる。
- 楽しいテレビ番組を見て笑ってみる。



認知症早期発見の目安！

物忘れが多い

- 電話を切ったばかりなのにすぐに相手の名前を忘れる
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも同じものを探している。
- 同じ事を言う・問う・行う。
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。



時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 慣れた道でも迷う事がある。



判断・理解力の衰え

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない。
- テレビ番組の内容が理解できなくなった。



意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

人柄が変わる

- 些細な事で怒りっぽくなった。
- 自分の失敗を人のせいにする。
- 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった。
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた。



不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがる。
- 「頭が変になった」と本人が訴える。