

あんしんケアセンター鎌取

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です)

1月

(第12号)

新年
謹賀

新年あけまして

おめでとうございます

2018



日頃から地域の皆様のご理解ご協力を賜り、

職員一同 心から感謝申し上げます。

私どもも、皆さまの暖かい励ましに支えられ、
またひとつ、年を重ねることができました。

今年も、皆さま方への感謝を胸に、
一日、一日を大切に歩んでいきたいと思ひます。

皆さまのご健康とご多幸をお祈りして
新年のご挨拶とさせていただきます。

昨年同様、あんしんケアセンター鎌取を
よろしくお願い申し上げます。

生実県営住宅にて健康相談会を行いました！

町内自治会やリハビリの専門職の方の協力のもと、

骨密度測定などの健康チェックとともに理学療法士からの講義、地域の体操の紹介をいたしました。

“自分の身体の状態について知れてよかった” “健康でいられるように頑張りたい” といったお言葉をいただき、とても嬉しく思っております。

今後も皆さまが健康で安心して生活していけるよう、
このような取り組みなどを行っていきたいと考えております。



気温が下がり、 外出しづらい季節です！

この季節は、家の外に出かけたくなくなってしまう方も多いのではないのでしょうか。
冬場の閉じこもりは「生活不活発病」のきっかけになりやすく、
認知症や寝たきりになる要因と言われています。

「閉じこもり」を防いで生活不活発病を予防しよう！

1. 体操など体を動かすことを日課に！
2. 積極的に外出をして人との関わりを持つ！
3. 趣味をもっていきいきとした生活を心がける！
4. 転倒（骨折）しないように心がける！

生活不活発病とは…？

「動かない」（生活が不活発な）
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。



お餅を喉に詰まらせる 窒息事故に注意！

お正月には欠かせないお餅ですが、毎年のようにお餅を喉に詰まらせる窒息事故が発生しています。

～予防法～

- ① 普段以上によく噛む
- ② 少しずつ食べる
- ③ 飲み物を飲みながら食べる
- ④ 一人で食べない
(緊急時に対応できないため)



あったか～い お風呂に潜む危険!!

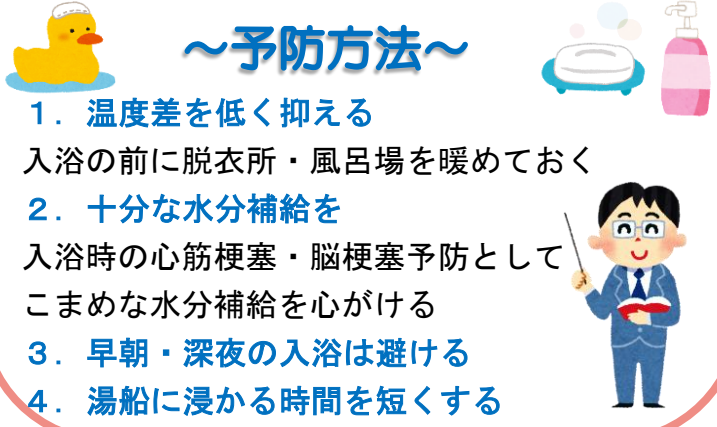
室温が低い脱衣所や温かい湯船に浸かった時などの室温や体感温度が大きく変化するところでは、急激に血圧が上昇・低下します。

また、急に立ち上がったりと立ちくらみを起こし、最悪の場合、意識消失を起こすことがあります。

この急激な血圧変動は高齢者に顕著にみられ、**狭心症・心筋梗塞・脳梗塞**などを引き起こしやすくなります。

～予防方法～

1. 温度差を低く抑える
入浴の前に脱衣所・風呂場を暖めておく
2. 十分な水分補給を
入浴時の心筋梗塞・脳梗塞予防としてこまめな水分補給を心がける
3. 早朝・深夜の入浴は避ける
4. 湯船に浸かる時間を短くする



千葉市あんしんケアセンターって？

センター長・主任ケアマネジャー 池田
主任ケアマネジャー 小林
社会福祉士 高橋
社会福祉士 園
プランナー 初芝
保健師 山上

「介護保険はどうしたら使えるの？」
「家族の介護で困っているけど、どこに相談したらいいかわからない」等、お気軽にご相談下さい。

是非参加してみよう！ 私たちの地域の活動



行事内容 (場所)	日時	行事内容 (場所)	日時
古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催: 社会福祉協議会	毎月第2火曜 13:30～15:00	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館)	原則、第4水曜13:30～15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催: 社会福祉協議会	毎週月曜 9:00～11:30	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階 みんなの広場 主催: ボランティア	毎週水曜11:00～ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催: 社会福祉協議会	平成30年2月8日(木) 13:30～15:00 おゆみ野公民館 3月1日(木) 10:30～12:00 鎌取コミュニティセンター	シニアリーダー体操 主催: シニアリーダー	ゆみ～る鎌取 第1第2月曜 14:00～ 椎名公民館 毎週金曜 10:00～ おゆみ野公民館 毎週金曜 14:00～ 緑保健福祉センター 毎週水曜10:00～ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00～ 泉谷小学校 第2第4土曜 10:00～
やまぼうしたすけあいの会 楽(らっく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催: やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜は気功体操 9:00～9:15 (雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施	いきいきあんしん元気塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催: あんしんケアセンター鎌取	原則、第4金曜13:30～15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
みどりのかふえ 食事処 ときた内 おゆみ野3-17-7 主催: みどりのかふえ運営委員会	毎週水曜 10:00～15:00 おゆみ野歌声喫茶 13:00～14:00 シニアリーダー体操		

【お問い合わせ】

千葉市あんしんケアセンター鎌取
☎043-293-6911
千葉市緑区おゆみ野 3-16-1
ゆみ～る鎌取ショッピングセンター5階

【担当地域】

大金沢町・落井町・おゆみ野・おゆみ野有吉・おゆみ野中央・おゆみ野南
鎌取町・刈田子町・小金沢町・椎名崎町・富岡町・中西町・東山科町・平山町
古市場町・辺田町・茂呂町

【営業時間】

月～土曜日 午前9時～午後5時(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

