



高齢者いきいき通信



地域包括支援センターだより

令和6年9. 10月発行

地域包括支援センターは高齢者に関するよろず相談窓口です！

Q:「どこに相談すればいいかわからない」こんな時は、どうしたらいいですか？

A: **地域包括支援センター**にまずはご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。(連絡先は裏面をご覧ください。)



備えて安心！災害対策



災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。いざという時慌てないためには、日ごろの準備が必要です。高齢になると、自力での避難が難しかったり、避難に時間がかかったりすることがあります。

～備蓄して備えよう～

災害が起こると、食料や水分の物資が不足し、支援が遅れてしまうことがあります。そのため、**最低3日分の食料**を備蓄しておくことが重要です。

★チェックしてみましょう★

- 食料(お米、アルファ化米、缶詰、レトルト食品、カップ麺など)
- 飲料水(1人1日3リットルが目安。給水袋もあると良い)
- その他(衛生用品、常備薬、おくすり手帳など)

非常用

用意していますか？

- 「**非常持ち出し袋**」
～入れておくと良いもの～
- ・食料・飲料水・貴重品類
 - ・懐中電灯・携帯ラジオ
 - ・笛やブザー
 - ・マスク・消毒液
 - ・常備薬・尿取りパッド等



【大雨の時】

テレビやラジオで正確な情報を得るだけでなく、実際の自宅周辺の雨の降り方にも注意しましょう。

市町村が発令する非難に関する情報に注意し、**早め早めの行動**を心掛けましょう。

【地震の時】

揺れが来たら、まずは机など頑丈なものに隠れて身を守りましょう。揺れが収まってから、火の始末や出口の確保を行いましょう。

～自宅の安全対策～

災害時は、家の中が「危険な場所」になってしまう恐れがあります。重い家具の転倒や、ガラス片の飛散はケガの原因や避難の妨げになります。

★安全対策のポイント★

- ・家具の少ないスペースを作る(特に寝室は倒れてくる家具があると危険です。)
- ・出入口や廊下(通路)に物を置かない



【ご存じですか？ローリングストック】

表面でも備蓄について触れましたが、非常食だけでなく、日常食品をストックしておくことも大切です。ローリングストックとは、賞味期限を考えて、古い食品から消費し、新しい食品を買い足すことで、常に一定量の食品を繰り返し備蓄しておくことを言います。

①備蓄→②期限の近いものから食べる→③少し多めに買い足す、を実践して災害に備えましょう。



主食：エネルギー源

- ・米類
- ・パンの缶詰
- ・乾麺、インスタント麺

主菜：タンパク質

- ・肉、魚、豆の缶詰
- ・レトルト食品
- ・乾物（高野豆腐、麩など）

**副菜：ビタミン、ミネラル
食物繊維**

- ・野菜ジュース
- ・日持ちする野菜
- ・乾物（ひじき、わかめ）

その他

- ・水、飲料・缶詰（果物）
- ・菓子類

好きな食べ物も用意しておくことで、災害時のストレスを軽減させることができます。

9月 は認知症月間です！



物忘れが気になるようになったなあ…など認知症の不安がある方もいるかもしれません。

実は、認知症の前段階である「軽度認知障害（MCI）：生活には支障がないけど少し記憶障害がある」時期は、脳を使ったり運動習慣を身につけたりすることで、認知機能の改善や進行の抑制ができることが分かっています！まずは早い段階でかかりつけ医に相談してみましよう。



市では認知症の進行を緩やかにするためのレクリエーションを取り入れた予防サービス「ひまわり会」や、同じ思いを持つ方（認知症の方、家族）とお話できる「介護・認知症カフェ オレンジ」を開催しています。詳しくは包括支援センターまでご相談ください。



- ★脳を活性化するおすすめの運動・・・二重課題運動（身体と脳を同時に使う運動）
- ・手あそび歌：大きな声で歌いながらやってみよう♪（例）むすんでひらいて、アルプス一万尺など
- ・足踏みしながら後出しじゃんけんて相手に勝ちましょう！椅子に座ったままでもOK!
- ★脳の細胞を守ってくれる食品・・・緑の濃い野菜（菜の花、モロヘイヤなど）、青魚（サバ缶など）

| | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 伊那市地域包括支援センター | 電話 7 8 - 4 1 1 1 |
| （福祉まちづくりセンター 福祉相談課内） | 内線 2 3 5 3 ・ 2 3 5 9 ・ 2 3 6 0 |
| みすず支援センター（美篤きらめき館内） | 電話 7 3 - 7 8 2 9 |
| 西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内） | 電話 7 2 - 7 6 9 2 |
| はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内） | 電話 7 4 - 8 5 0 5 |
| 高遠町むすび支援センター（高遠町市民福祉課内） | 電話 9 4 - 3 6 8 8 |

