



桜の花に春を感じるこの頃ですが、旅行、運動、行楽等、これから始めたいことを早めに計画してみたいはいかがですか？ 白朋苑にも介護予防教室などがあります。平成30年度の上半期計画をお知らせします。ホームページにも掲載していますので、「白朋苑」で検索してみてくださいね。

☆スモールワールド☆

未就学児対象の親子サロンです。子供さんと保護者のお友達作り・情報交換の場です。子育てに役立つ講座も行っています。ご自由にご参加ください。

**原則毎月第4火曜日
10時～11時30分 開催**

- 4月24日 音楽遊び
- 5月22日 乳幼児の栄養
- 6月26日 音楽遊び(リトミック)
- 7月 夏休み
- 8月 夏休み
- 9月25日 乳幼児の口腔ケア

* 内容は変更となる場合があります。



介護予防教室（サロン）

地域のサロンを紹介します。一緒に😊

☆ワンズリー水曜会

場所：白朋苑地下食堂
日時：第1・3水曜日9時30分～11時

☆元気づくりステーションかよう吹矢の会

場所：中里町友会館
日時：第2・4火曜日10時～11時30分

☆1・3モクモク会

場所：別所町友会館
日時：第1・3木曜日10時～11時30分

☆元気づくりステーションのびのび会

場所：別所コミュニティハウス
日時：第1・3金曜日10時～11時30分

☆脳トレウォーキング

場所：大岡3丁目公園
日時：第2・4水曜日9時30分～11時



介護者サロン

平成30年度は毎月第3水曜日の13時30分～15時の時間帯にオレンジハウスで開催致します。

日頃の介護について同じような悩みや経験を持つ方同士が集まり、話し合いや情報交換を行っています。仲間と語り合う事で気持ちを共有して、一緒に元気になりましょう。介護のミニ講座についても同時に開催しております。申込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

◇にっこりカフェ◇

毎月第4火曜日の11時～14時の時間にオレンジハウスで開催しています。

毎回子供からお年寄りまで様々な方々が参加されています。“ここに来ればお茶等を飲みながら気軽に話ができる”という優しい雰囲気大切にしています。どなたでもご参加頂けますので、皆様お誘いあわせの上、お越しください(^o^)





◆成年後見制度◆

判断能力が低下すると、財産管理や契約等の法律行為をご自身だけ行う事が難しくなってきます。そういった方々の財産や権利を護る為に、法律によって決められた後見人等がご本人の代理となって支援を行っていく制度です。認知症の方、知的障害の方、精神障害等の方が利用されています。

お困り事や不安な事がございましたら、地域包括支援センターにご相談ください。

※一緒に活動して下さるボランティアさんも

介護保険[®]



Q. 介護の認定を受けた後、急に歩けなくなってしまいました。認定のやり直しは出来ますか？

介護認定を受けると介護度(要介護状態区分)と有効期間が決まります。有効期間内であっても状態に変化があった場合は、介護度の見直し(=区分変更申請)を行うことが出来ます。希望される場合は、ケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談ください。

新職員紹介

地域包括支援センター保健師の央戸です。いつまでもイキイキと生活していただくために介護予防活動を行っております。

地域の皆さんと一緒に、「健康寿命」の長い地域を目指したいと思っております。宜しくお願ひいたします。



生活支援コーディネーターの竹田です。高齢者の方が住み慣れた地域で楽しく、自分らしく生活できるように。また、一人ひとりの困り事をみんなで受け止め解決を目指す地域作り、「みんながつながる」ために活動していきたいと思ひます。どうぞ宜しくお願ひいたします。

星野 Dr の健康コラム 「脳卒中と救急車」

高血圧など生活習慣病のある方にとって脳卒中はとて心配な病気です。心配な症状がでたとき、ご本人や家族など周囲に居合わせた方にとって救急車を呼ぶべきか迷われるでしょう。脳卒中は大きくわけて脳の中の血管が破れる脳出血、血管が血栓で詰まる脳梗塞、脳内に入る太めの血管が破れるクモ膜下出血があります。病変の大きな脳出血や脳梗塞は意識障害、明らかな麻痺などで救急車を呼ぶのにやぶさかでないでしょう。クモ膜下出血も激しい頭痛や意識障害と典型的な症状ではすぐ救急車の病気ですが、それでも致死率が高く後遺症が強い方が多いのも事実です。悩まれるのは症状の比較的軽い麻痺、呂律が回らない、強いめまいなどの症状ですが、脳梗塞は超急性期に血栓を溶かす治療が出現し、しかもその治療は発病から4.5時間以内でないといけません。南区近辺では市民総合医療センターや市立脳卒中・神経脊椎センターなど急性期治療ができる病院にすぐ救急車で搬送すべき病気なのです。もちろん症状を聞いただけで脳卒中かそうでないか判断するのは困難です。ただ当事者になったとき、救急車を呼ぶのを遠慮しすぎるのはよくないといえます。(大岡医院 星野真人医師)

編集後記 たくさんの感動とともに、平昌冬季オリンピック・パラリンピックは幕を閉じました。二年後の東京オリンピック・パラリンピックの応援や観戦にむけて日頃から運動をこころがけましょう。

