

おいでや北条



広報紙第12号(令和8年1月発行)

安全運転講習会を開催しました

北条は移動手段が限られており、
高齢になっても車に乗る方が多い現状です。
少しでも長く安全に運転が続けられるよう、
トヨタカローラ愛媛さん・JAFさんにご協力
いただき、運転に関する講習・体験会を開催
しました。(令和7年10月21日)



安全運転講習



見通しの悪い交差点

見えんがね



ゆっくり出てよ

ここまで出たら
見えたわい



車の死角体験



高度駐車支援
システム体験



おいせ

新メンバー



ケアマネジャー

介護現場から異動して
きました大野です。
早く仕事に慣れるよう
頑張ります。
よろしくお願いします！

「認知症地域支援・ケア向上事業」として、
難波地区で行いました。
今後は他の地区での開催を検討して
います。ご期待ください！



発行：
松山市地域包括支援センター北条
☎ 992-0117

地域ケア会議～いつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるように～

地域ケア会議とは、「いつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるように」地域、医療、介護等の関係機関が集まって個人課題・地域課題を話し合う会議です。

この会議は地域包括支援センター等が主催しており、「高齢者個人に対する支援の充実」「それを支える社会基盤の整備」を同時に進めていくことができる取り組みです。

令和7年10月には河野地区・難波地区の2か所で地域ケア会議を開催し、どちらの地区でも活発な意見交換ができました。

これからも、関係者のみなさんと連携・協働しながら高齢者が暮らしやすい地域づくりを考えていきます！

難波地区 『高齢者運転について』



安全に生活していくために
いろんな世代で
気を付けて行こう！



安全運転講習会(笑顔でいきいき健康教室)の振り返りや、
高齢者運転の現状と課題について意見交換をしました！

河野地区 『今年度の包括北条の取り組みについて』 (家族介護者支援、運動習慣の定着、成年後見制度の周知)

みなさんの取り組み
をもっと知りたい！

河野地区の高齢者の現状や包括支援センターの取り組みについて共有し、情報交換や今後の課題、支援の在り方について協議を行いました！

運動習慣、
毎日の積み重ねが
とても大事です。



こんにちは！聖カタリナ大学人間健康福祉学部3年の社会福祉実習生です。
 今回は地域包括支援センター北条さんで約**1か月間**学ばせていただきました。
 今回の実習では地域包括支援センターが地域でこういった役割を担っているのか、
 利用者の方との適切な関わり方、適切な支援の方法について学ばせていただきました。
 このページは実習生が作成を任せていただいたので、日常での不安チェックシート、
 頭を使う脳トレ、冬場に多発している、**ヒートショック**について紹介させていただきます。
 ヒートショックは比較的若い方にも発生してしまう恐れがあります。
 ヒートショックを発生させないための知識も記載してありますので
 よろしければ最後までご覧ください。



日常で不安なことがありますか？

- ☐ 身寄りがなくて不安
- ☐ 物忘れが少し増えてきた
- ☐ 金銭の管理が難しくなってきた
- ☐ 生活が苦しい
- ☐ 家の段差がしんどくなってきた
- ☐ 交流を増やしたい



**1つでもチェックがついた方は、
ぜひ地域包括支援センターへ！**
 どこに相談すれば良いかわからないお悩み。
 ご近所の〇〇さん、
 足悪いけどずっと一人で生活されているな、等
 ご自身のお悩みではなく、地域の心配事
 のお悩みも受け付けています！



最近増えてるヒートショックって！？

ヒートショックとは 暖かい部屋から寒い
 部屋への移動など、「**温度の急激な変化**で
 血圧が上下に大きく変動することによって
 起こる健康被害」です。

急激な温度変化によって体はショックを
 受け、時には**命に関わる場合**もあります。
(症状) めまい・立ちくらみ、失神、不整脈
 心筋梗塞、脳梗塞などがあります。

(対応策) 脱衣所や浴室、トイレを暖める
 夕食前・日没前の入浴
 湯温設定は41℃以下に
 こまめに**水分補給**をする
 体調が悪い時はサウナや入浴を避ける。

※ヒートショックが起きた場合

急に立ち上がらない
 気を失う前に湯を抜く。



頭を使う脳トレ！



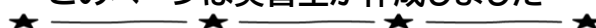
左側の文字は一つの単語がバラバラに
 なっています！
 並び替えをして正しい単語に戻してくだ
 さい！ ※答えは下に記載しています。

- Q1 うともこしろ ⇒ _____
 Q2 どんばみとん ⇒ _____
 Q3 ばみらひそり ⇒ _____
 Q4 かっどいうほ ⇒ _____
 Q5 じほびいうょんうい
 ⇒ _____



ウイセヲクセヲクセヲ 50 セズイ4セヲ 40
 61125248 80 646ミナ170 7259セヲ 10

このページは実習生が作成しました



歩く力を守る ふくらはぎの体操

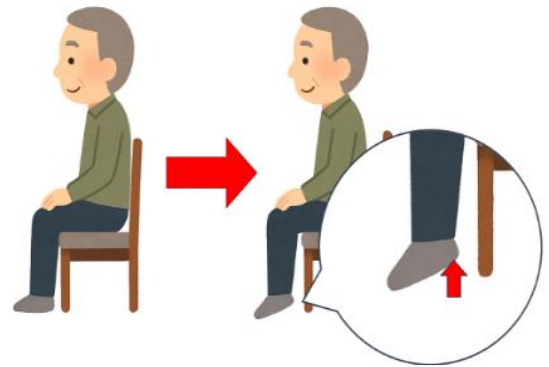
～簡単！座っても立ってもできるかかと上げ運動～

☆ この体操でできること（効果）

- ◎ 歩行速度の向上
- ◎ バランス能力の向上（転倒予防）
- ◎ むくみや冷えの改善
- ◎ 疲れにくい体づくり

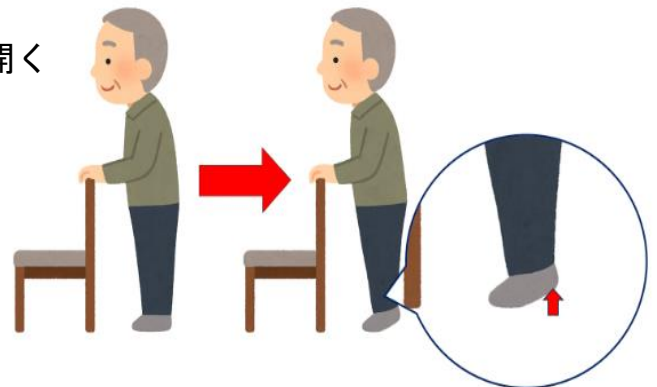
☆ やり方 座ってできるトレーニング

- ① 椅子に腰かけ、足裏を床につける
- ② 両手で太ももを軽く押さえながら、かかとを持ち上げる
→ 無理なく筋肉に抵抗をかけられるので、安全に行える



☆ やり方 立ってできるトレーニング

- ① 椅子の背もたれにつかまり、足を肩幅に開く
- ② ゆっくりとかかとを上げ下ろす
→ バランスに注意しながら行くとバランス能力も高まる



☆ ポイント

- ・ 1日10回×2セットを目安に無理のない範囲で。
- ・ 背中を伸ばし、呼吸を止めないようにしましょう。
- ・ 体調に不安がある方は、医師や理学療法士にご相談ください。

協力機関 医療法人社団 樹人会 北条病院

脱・三日坊主！体を動かす習慣をつけよう！

寒い季節は外出したり身体を動かしたりすることも億劫になり、運動不足になりがちです。今回も北条病院に自宅で簡単にできる運動を教えてくださいました！！

ふくらはぎの筋肉は「**第二の心臓**」と呼ばれ、血液を心臓に押し戻すポンプの役割をしています。筋力が弱まると、つまずきやむくみ、疲れやすさの原因になります。

まずは、小さな目標を決めて始めてみましょう！！

目標を書こう！

