

カルガモ通信

令和6年度冬号



松の内の賑わいも過ぎ、ようやく平生の暮らしが戻ってまいりましたが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか。「巳」という漢字には平和の意味があるそうです。2025年が皆さんにとって平和で巳（み）のり多い年になるようお祈りしています。

包括支援センターでは本年もカルガモのように、歩幅は小さくても確実に、地域の皆さんと介護予防への歩みをすすめることができるよう、『カルガモ通信』を発信していきますのでよろしくお願いいたします。



健康教室

したいカモ?!

今年度で2回目の開催となりました「健康教室しりたいカモ?!」。お二人の先生に久枝公民館と潮見公民館でそれぞれ健康に関するお話をしていただきました。

10/3

テーマ『高血圧について』 久枝公民館
講師：安城寺クリニック 俊野敬英先生

血圧とは何を表したもののなのか、高血圧の種類や、高血圧によってどんな障害が出てくるのか、日常生活で何を換えればいいのかなど、わかりやすくお話してくださいました。



ポイント

- 血圧は**家庭血圧**を基本に考えること
- **生活習慣病の改善**をすること
- 薬による治療は**主治医と相談**
- 治療は**自己判断でやめず**、継続することが大切

12/12

テーマ『腸の健康と便秘について』 潮見公民館 講師：矢野内科 矢野誠先生

食べ物を消化するだけではない、様々な腸の働きについてや、知っているようで知らない腸内細菌のこと、腸内環境を整えるために必要なことなど、幅広くお話しいただきました。



ポイント

- 腸は**心疾患**や**免疫**、**アレルギー**などとも関係がある
- 腸内細菌のエサとなる**オリゴ糖**や**食物繊維**をとると良い
- 便秘には**食事**や**運動**、**水分**が大事だが、場合によっては**医師と薬の相談**を

来年度も地域のみなさんが知りたい健康に関するテーマについて、引き続き健康教室を企画していきます！





包括支援センター味酒・清水と合同で、介護サービス事業所プレゼン大会を開催しました。地域のケアマネジャーや民生児童委員の方々を対象に、デイサービス・デイケア・訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ・施設・福祉用具など多数の事業所にそれぞれの特色やおすすめポイントをアピールしてもらいました。

パンフレットなどではわからない情報を知ること、ケアマネジャーがより利用者のニーズに沿った事業所を選びやすくなったり、民生児童委員の方が見守りをしている高齢者の利用しているサービスについて知ることができる有意義な時間となりました。

また、ケアマネジャーと民生児童委員が顔を合わせて交流する機会とすることで、より連携を図りやすくなるきっかけにもなったのではないかと思います。

これからも包括支援センターでは、地域の方々や関係機関と協力しあいながら高齢者やその介護者を支えられるように、いろいろな取り組みを企画し行っていきたいと思います。



コガモ通信

急激な温度変化で血圧が変動し、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす**ヒートショック**。温度差が**10℃以上**で起こりやすく要注意です。

<予防のポイント>

1. 脱衣所や浴室は暖めておく
2. 湯温は38~41℃以下、入浴は15分程度
3. 入浴前後に水分補給をする



スマホ教室のおしらせ

定期開催のスマホ教室は今年度で終了となります。初めてのご参加やスマホを持っていない方も大歓迎！どこのメーカーのスマホでも大丈夫です。ご予約は**包括支援センター**へお電話ください。

潮見公民館・・・2/7(金) 13:30~14:30
久枝公民館・・・1/28(火)・3/25(火) 14:00~15:00



Instagram



LINE

コガモ通信
で健康情報
配信中！

松山市地域包括支援センター潮見・久枝

鴨川2丁目12番8号

TEL:089-994-8765

FAX:089-994-8766

✉hs.houkatsu@gmail.com



