

雄郡・新玉つつしん

発行者

松山市地域包括支援センター雄郡・新玉
〒790-0011 松山市千舟町8丁目128番地 1
電話：089-993-7220 FAX：089-993-7221

高血圧・糖尿病をもつ方への アンケート調査結果

昨年度、雄郡新玉地区の高血圧と糖尿病をもつ要支援1・2の認定を受けている方で、当包括支援センターのケアマネジャーが担当している方を対象にアンケート調査を実施しました。

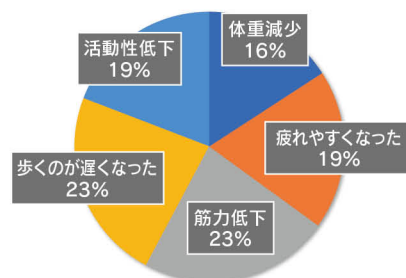
半数以上が「フレイル」もしくは「プレフレイル」の状態であり、男女別で見ると男性の方がその割合が高いことが分かりました。コロナ禍が続きますが、少しでも体を動かしたり、感染対策をしつつ人との関わりをもったり、心身のフレイル予防のための介護予防活動がとても大切です。

※フレイル・プレフレイルとは

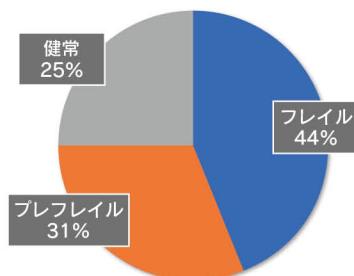
要介護状態の一手手前の状態で、心と身体両方の活力が低下した状態のことです。しかし、早く対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。



最近自覚している症状はありますか？



フレイルについて



プラステン

+10ウォーキング!

～骨々貯筋で
健幸づくりin小栗～

昨年に引き続き、フレイル予防のために地域住民の方が運動習慣を身に付けるきっかけづくりとして+10ウォーキングを行いました。

2週連続で2日間実施し、15名以上の参加がありました。私たちの地区でも+10ウォーキングをしてみたいという声がありましたらご相談下さいね。

10分なら参加
できると思って
参加しました!



これくらいなら
続けられそうです



包括 新職員紹介



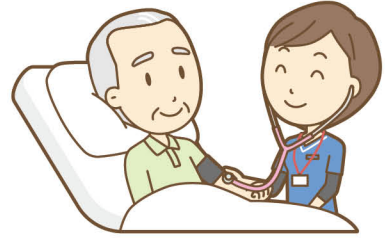
12月から勤務しています。社会福祉士の西田拓也です。子どもとペットの写真や動画をインスタに投稿するのが最近の楽しみです。地域の皆様の支えになれますよう日々努力してまいります。よろしくお願いいたします。

在宅医療ってなあに？

「在宅医療」とは…

医師・歯科医師・薬剤師・看護師・理学療法士がご自宅を訪問し、診察・治療・服薬指導・処置・リハビリ等を行うことです。

障がいや病気で通院が困難な方、まずはかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医が無い場合は、包括支援センターにご相談ください。



研修会開催しました

5月20日に研修会を開催しました。

テーマ

『介護保険サービスと障がい福祉サービスとの連携とその実際』

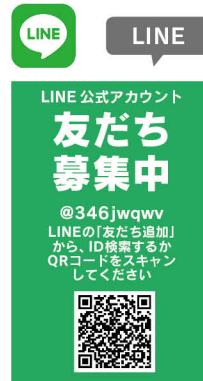
講師：松山市障がい者南部地域相談支援センター センター長 藤本 篤 氏



参加者の声

- ・講師の藤本さんのお人柄が素晴らしく、とても楽しい研修会でした。
- ・普段あまり知ることのできないことを、沢山共有して頂けて本当に勉強になりました。
- ・こういう研修会で多くの職種の方の話が聞けるのは大変ありがたいです。

SNSで
情報更新中!



活動報告



認知症サポーター養成講座



高齢者疑似体験



家族介護教室
「災害時における
高齢者への支援」



介護予防教室
「プロに聞こう！
福祉用具のあれこれ」

発行者

松山市地域包括支援センター雄郡・新玉
センター長 根津 繁光

松山市地域包括支援センター雄郡・新玉
〒790-0011 松山市千舟町8丁目128番地1
電話：089-993-7220 FAX：089-993-7221