

くまがわ

八代市第5地域包括支援センター

35-1111

平成27年8月発行
〒866-0081
八代市植柳上町683-1 (植柳交番隣)
TEL. 35-1111 FAX. 35-1188
E-mail kumagawa@flute.ocn.ne.jp

宮地・高田・植柳・金剛校区 を担当しています

お困りごとはありませんか？

介護や福祉に関すること 認知症に関すること
高齢者虐待に関すること 悪質商法に関すること
様々な相談に応じます！

認知症相談開催中



認知症疾患医療センター平成病院の連携担当の方が月に1回包括で認知症に関する相談を開催しています。

「最近ちょっと気になる」「病院受診には抵抗がある」等認知症に関する相談なら何でも大丈夫です。
ご本人・ご家族・介護支援専門員、どなたでもご相談いただけます。

相談無料・要予約

市立病院出張相談開催中

市立病院待合室にて出張相談を行っています。

お気軽にご相談下さい。
毎月第2木曜日
午前9時～12時



毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

参考：厚生労働省アクティブガイド2013

やつしろ元気体操開催情報

開催場所
日時

宮地公民館	毎月第2・4火曜	9時30分～
植柳公民館	毎月第2・4火曜	13時30分～
金剛公民館	毎週金曜日	9時30分～
高田公民館	毎週金曜日	13時30分～

随時参加募集中です。お気軽にご相談ください。



熱中症に要注意 STOP 熱中症

連日猛暑が続いています。皆さんもご存じのように熱中症に関するニュースが連日報道されています。熱中症は体液の不足で起こる障害、体温上昇で起こる障害の総称です。熱中症患者のおよ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に関する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

予防方法

こまめな水分・塩分の補給
通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用
冷たいタオルなどで体を冷やす
扇風機やエアコンを使った温度調整
日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩



「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

介護予防教室開催中

65歳以上で10名以上グループを対象として、介護予防教室を開催しています。講師を派遣し、介護予防（転倒予防や口腔ケア、認知症等）に関する教室です。



認知症サポーター養成講座開催中

認知症の症状や診断、予防、接し方など基本的なことを分かりやすく説明します。

「認知症サポーター」とは認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分の出来る範囲で活動します。



八代市第5地域包括支援センター
くまがわ 35-1111