

包括支援センターだより ⑤

介護相談員派遣事業

御船町では、今年度より「介護相談員派遣事業」を始めました。

- 目的：介護サービス利用者の権利を擁護し、不安や不満の解消を支援する。また、そのことにより介護サービスの質の向上を図る。
- 活動内容：介護サービス事業所等へ訪問し、サービスの様子を確認。利用者の声を聞き、必要時に介護サービス事業所や行政への橋渡しを行う。（現在、町内10ヶ所の介護サービス事業所へ訪問しています）



「認知症の方を介護する家族のつどい」

- ◆日時 1月22日(金) 11:00~14:00
- ◆場所 御船町『街なかギャラリー』南蔵
- ◆内容 ミニコンサート・昼食会
- ◆対象者 認知症や物忘れのある人を介護されている家族。その他、介護経験のある人、介護へ関心のある人も歓迎します。
- ◆参加費 600円(お弁当代含む)

介護者のリフレッシュに！
初めの方大歓迎



主催：認知症家族の会「すまいるクラブ」・御船町
問合せ先：地域包括支援センター TEL282-2911



家で簡単体操♪

腰痛予防ストレッチ

腰痛は、男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴える多い症状です。

腰痛は様々な原因によって発症することがありますが、その多くは、腰椎に負担がかかったり障害が起きることで発症します。

予防のためには、腰回りの筋肉を柔らかくしておくことが大切です。

大事な3か条

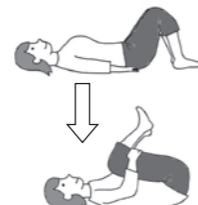
- ①伸びているところでとめる
- ②数を数える
- ③気持ちいいと感じる程度

①お尻



- ①左膝下に両手をあて、ゆっくり胸の方へ引き寄せる(膝が痛い場合は、膝の裏から手をあてる)
- ②10秒保持する
- ③反対側も同様に行う

【余裕のある方は】



- ①あおむけに寝て、両膝を立てる
- ②両膝を上げて、両手は太ももの後ろにあてる
- ③息を吐きながら膝を胸に引き寄せて10秒保持する

②わき腹



- ①左手をわき腹におき、右手は力をぬく
- ②姿勢を伸ばしながら、右へ上半身を倒し、10秒保持する
- ③反対側も同様に行う

【余裕のある方は】



- ①両手を上げ、右手で左手首をつかむ。
- ②息を吐きながら、右へ上半身を倒し、10秒保持する
- ③反対側も同様に行う

目線は正面

Library Information

町立図書館 カルチャーセンター1F
☎ 282-0888 休館日/毎週月曜日

BOOK おすすめ 今月の本

ラオスにいったい何があるというんですか？ 紀行文集

村上 春樹 著

村上春樹、待望の紀行文集。アメリカ各地、荒涼たるアイスランド、かつて住んだギリシャの島々を再訪、長編小説の舞台フィンランド、信心深い国ラオス、どこまでも美しいトスカナ地方、そしてなぜか熊本。旅というものの稀有な魅力を書き尽くす。写真多数を収録。



抗争 巨大銀行が溶融した日

江上 剛 著

ATMシステム障害、暴力団不正融資、そして行員刺殺事件…存亡の危機に瀕するミズナミ銀行は再生できるのか!? 日本組織の病巣を深くえぐる長篇経済小説。



ベネチアと金のライオン (マジック・ツリーハウス 19)

メアリー・ポー・オズボーン 著

「ラグーナの貴婦人」を救え」という指令を受けとったジャックとアニーは、水の都ベネチアへと旅立つ。街じゅうがカーニバルでにぎわう中、ふたりは貴婦人をさがしてまわりますが、無実の罪で投獄されてしまう。一方、街には、ひたひたと危険が押しよせていた…



新刊書情報

12月は23冊の本が入りました

- 一般書(18冊)
 - 小説/王とサーカス (米澤 穂信 著)
 - 健康/健康診断の気になる結果を食べて治す(マガジンハウス 編)
 - 読物/スタンフォードの花嫁、日本の農家のこころに学ぶ(ナンシー八須 著)
- 児童書(5冊)
 - 絵本/ざっそう (甲斐 信枝 作)
 - 絵本/しずかに!ここはどうぶつととよかんです(ドン・フリーマン 作)
 - 絵本/おおきなきみがほしい (さとうさとる 作)

●ノロウイルスによる胃腸炎とは？

冬季に流行しやすい胃腸炎で、感染すると、おう吐、下痢、腹痛、微熱などの症状があります。感染しても症状のない場合もありますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせて肺炎を起こしたり、窒息死することがあります。

●感染経路は？

食品からの感染	人からの感染
感染した人が調理した食品からの感染 ウイルスを持った二枚貝からの感染	患者のおう吐物や便からの感染 飛沫などによる感染

●感染を予防するために

ノロウイルス予防のワクチンはありませんので、消毒や感染物の処理を厳重に行うことが重要です。感染力の強いウイルスなので、周囲に感染者がいる場合は十分気を付けましょう。

<消毒>

ノロウイルスにアルコールは効果がありません。次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)で消毒しましょう。85度以上、90秒以上の加熱でも効果があります。

<感染物の処理>

患者のおう吐物やおむつなどは、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。使い捨てのマスクや手袋を使用し、終わったら、手洗いをしましょう。

<手洗い>

アルコールの手指消毒剤では効果がありませんので、石けんで十分な手洗いをしましょう。

健康へのイベント
冬こそ注意！ノロウイルスによる
感染性胃腸炎に気を付けましょう

