

かしまだ包括 虹便り 第14号

鹿島田・北加瀬で健康講話が
開催されました。

二月二十四日は鹿島田、二十八日は北加瀬で
災害に備える健康講話が開催されました。

町会長・社協会長・保健師のお話の後、

川崎市立看護短期大学の西端泉教授による

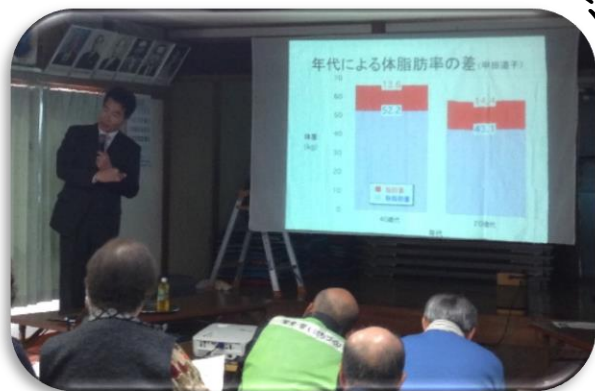
「災害時におこりやすいエコノミークラス
症候群」のお話でした。

被災後の注意だけでなく、

普段から下肢の筋肉を

付けておくことが

大切だそうです。



それには、一日六千歩程度の歩行、
あるいはちよっとキツイなと感じる
運動を週三回、二十〜六十分を目標
にすると良いそうです。

その後のグループワークでは、皆様
各自、数日分の水や食料の備蓄、

防災グッズの準備を

されているとの

お話が聞けました。

鹿島田地区

北加瀬矢上

地区は、改めて

防災意識

が高いことが

わかりました。



シリーズ 権利擁護 第一回

身体が弱ってきたり、認知症になったりしたら、『金銭管理や契約手続きの不安』ありませんか？
そんな時に利用できる『制度』のご紹介です。

日常生活自立支援事業

★サービスの内容は？

- ・生活費の出金など、金銭の出し入れ手続き
- ・年金などの受領に必要な手続き
- ・家賃や公共料金、医療費などの支払い手続き等

★利用料は？

月額 2千5百円（生活保護の方は500円）

★サービスを利用できる人は
次の要件①②③を満たす方が対象です。

- ① 川崎市にお住いの方
- ② 認知症高齢者、知的障害者、精神障害者身体障害者等の方で、ご自分で金銭の出入金や財産の保管が困難な方
- ③ ご本人の意思により利用申し込みを決めることができる方（契約できる方）

★利用したい時は？

幸区あんしんセンター

044-556-5082



二月一日 わかさ会に参加してきました

体操の先生を講師にお招きし、認知症予防のための体操を行いました。簡単な計算などの課題と運動を一緒に行うことで認知症の予防に役立つとのことのお話でした。先生の動きを真似しながらみなさんで楽しく体操を行うことができました。

その後には参加者同士でお茶を飲みながら、おしゃべりと、ハーモニカの演奏に合わせて歌を歌って楽しい時間を過ごせました。



川崎幸クリニック心理相談室室長

稲富正治先生による「高齢者の心の健康」

高齢になると生じる心理として

- ① 喪失感
- ② さびしさ
- ③ 孤独感
- ④ 話し相手が少なくなる
- ⑤ 行動範囲が狭くなる

気分転換の材料が少なくなる

- ⑥ イレギュラーに弱くなる
- ⑦ 「生きがい」が少ない
- ⑧ 将来への展望が乏しい
- ⑨ 病気や死への不安・恐怖感、
- ⑩ 感情が動かなくなる

消極的な要素が多くなります。

心の健康のキーワードは「触れ合える人」と

「笑顔」。肌の感覚も大切で「柔らかくて温かい物」に触れる、土いじりなんかも良いこの事です。

【かしまだ包括けんこう塾にて】



川崎市委託事業

指定介護予防支援事業所

かしまだ地域包括支援センターのご案内

〒212-0027

川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222



相談窓口

- ・介護予防支援・川崎市総合事業の相談、受付
- ・医療、介護などの総合相談
- ・川崎市独自サービスの受付
- ・高齢者の虐待や権利擁護に関する相談

担当エリア

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越

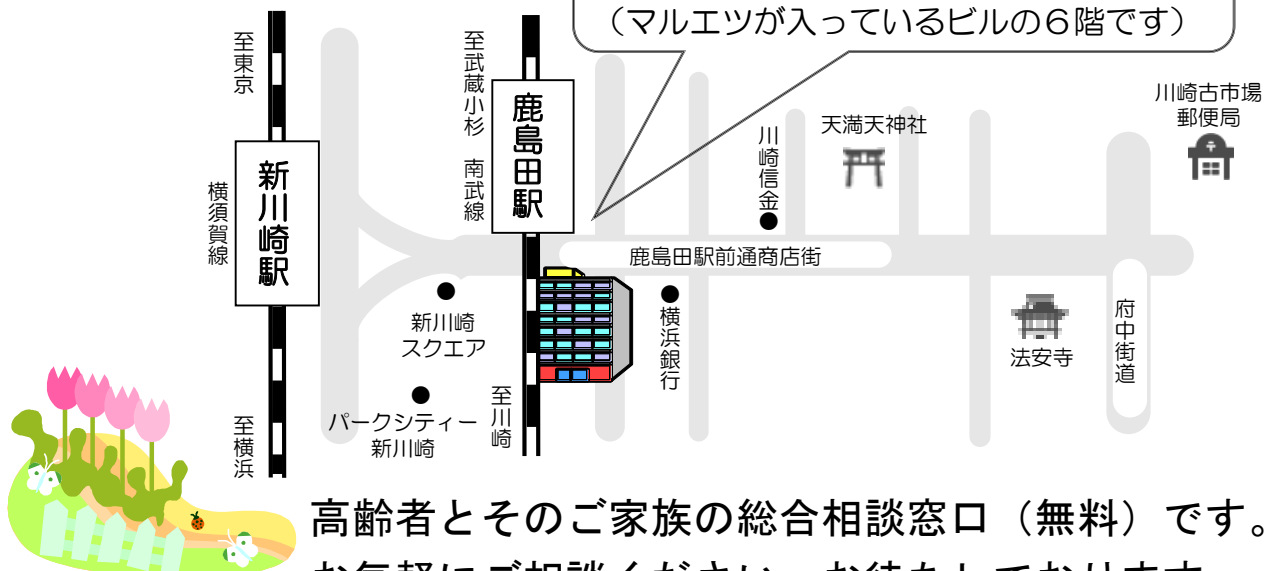
*看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

*秘密は厳守します。

相談時間 月曜日～土曜日
9:00～17:00まで



かしまだ地域包括支援センター
(マルエツが入っているビルの6階です)



高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
お気軽にご相談ください。お待ちしております。