第47号　平成30年3月　発行

地域包括
支援センター伊興

憩う通信

65才からの健康・介護相談窓口
ホウカツ
地域包括支援センター

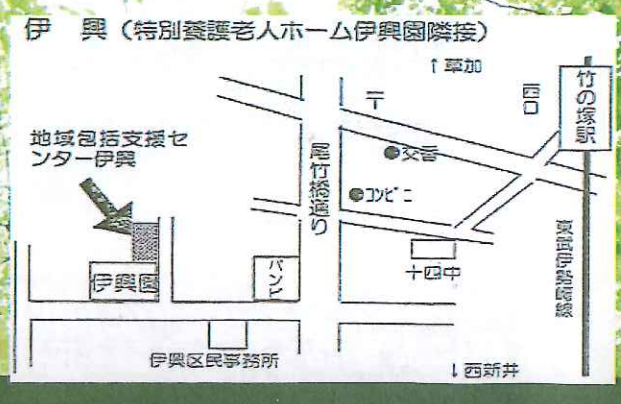
陽春の候、皆様風邪など召されずにお過ごしでしょうか。

今月の一句

「花の雲　鐘は上野か　浅草か」

作者：松尾芭蕉
季語：花
意味：花が雲のように(見える)...
(聞こえる)鐘(をついているのは)は上野か、浅草か...

足立区地域包括支援センター伊興
足立区伊興3-7-4
03-5837-1280
受付時間：月～土　9時～17時
定休日：日曜日・祝日・年末年始
http://weigarden.or.jp/ikoen/



憩いの場

お知らせ

お気軽にいらして下さい。

✿若返りストレッチ リズム体操

第一金曜日 祝日の場合は前後します

場所：伊興地域学習センター3階

時間：13:00～14:30

平成30年4月6日

平成30年5月11日

平成30年6月1日

✿ゆるカフェ～憩う

お茶やお菓子と共に一緒に憩える座談の場

第四金曜日 祝日の場合は前後します。

場所：伊興本町第2アパート集会場

時間：13::30～15:30

平成30年3月23日

平成30年4月27日

平成30年5月25日

✿座ったままできる健康体操

第四火曜日 祝日の場合は前後します

場所：伊興地域学習センター3階

時間：13:00～14:30

平成30年3月27日

平成30年4月24日

平成30年5月22日

✿いこう・さん・さん

お茶やお菓子と共に一緒に憩える座談の場

第二水曜日 祝日の場合は前後します

場所：東伊興町会々館

時間：10:00～11:30

平成30年3月14日

平成30年4月11日

平成30年5月9日

ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

地域包括支援センター伊興
足立区伊興3-7-4　Tel.03-5837-1280（9時～17時）

今月のテーマ **3月** 2018

季節の変わり目

季節病・気象病

昔から「季節の変わり目に持病が悪化する」「雨が降ると古傷が痛む」などと言われるように、季節や天気の変化と健康の間には深い関係があります。
メニエール病、喘息、めまい症、うつ病、頭痛、肩こり、神経痛、関節炎、リウマチ、など様々である。心臓発作や脳卒中のきっかけにもなります。気圧や気温、湿度などの急激な変化に人体が対応しきれない事が原因とも言われます。

早期発見が大事

ご高齢者の病気は、症状がはっきりと出ないことがあります。
また、自覚症状も乏しいために病気を見逃してしまうことがあります。「なんとなく様子が違う」「なんとなく元気がない」と感じるときは、重大な病気が隠れている可能性もあります。ご本人が言葉で訴えなくても、周囲の方が早めに不調に気づいて（早期発見）対応することが大切です。

春の感染症

風疹・はしか・おたふく
大人が感染すると重症化される為、注意

風疹・・発熱、発疹、耳の後ろのリンパ節が腫れる。
はしか・・発熱、鼻汁、目やに、全身の発疹、口の中の発疹
おたふく風邪・・耳の下や顎の下が腫れる。頭痛、発熱。

甘茶を提案

甘み成分は砂糖の約200倍

甘味成分が含まれている。そのため砂糖を制限されている糖尿病の代用食品として利用され、生葉は歯周病にも効果があると利用されている。煮出す時間に注意必要。

地域包括支援センターは、足立区から委託を受けた公的な「高齢者の総合相談窓口」です。
高齢者やご家族の方の在宅生活における様々なご相談に応じます。　また、公的福祉サービスの紹介や申請手続きのお手伝いをします。

●高齢者の総合相談

家族相談の悩みや福祉。医療、施設入所、介護予防等のご相談に応じます。介護保険制度やサービス利用方法についての説明や、介護保険申請の代行も行います。

●いつまでも元気で暮らすために

「老後の金銭管理」「介護の方法」「健康づくり」などの教室を開催しています。また、介護予防の相談にも応じています。要支援１・２の方、要介護状態になる可能性の高い方には介護予防のプランも作成します。

●絆のあんしんネットワーク

地域住民の方や協力機関と協力して、孤立ゼロプロジェクトをすすめています。この事業は高齢者の方が抱える問題を早期発見し、適切な対応をする事で、安心して暮らせるまちづくりを目指すものです。

●訪問による個別相談

何かお困りのことがないか、高齢者のひとり暮らしや高齢者のみのお宅へ個別に訪問し、介護関係のご相談に応じます。

●家族介護者教室・介護予防教室の開催

介護の方法や健康作り等についての教室を開催しています。町会・自治会や老人クラブ、グループへの出前講座も行っています。

●権利擁護

成年後見制度や虐待、消費者被害などのご相談に応じ、各関係機関との連絡調整を行います。

●もの忘れ相談

足立区医師会から派遣されたもの忘れ相談医が、対象者の相談に応じます。事前予約が必要です。今年度は終了しましたが、来年度も開催予定。

地域包括支援センター伊興で働く職種

主任介護支援専門員１名
社会福祉士２名・保健師１名
看護師１名・介護支援専門員２名

お困り事がない
か地域を廻って
おります。