

●悪質な住宅改修業者や訪問販売にご用心を!

- 悪質な住宅改修業者
(必要以上の手すり取付工事をしたり、限度額いっぱい工事をする等)
- 訪問販売(消化器や浄水器等)
- 高額買取りを装った訪問(高く着物を買います等)



の手口に十分お気をつけください。

怪しいと思ったら、すぐにドアを開けるのではなく、インターホンやドア越しで一旦対応し、一人で決めず、家族や周りの人と相談してからにしましょう!



●『すみのえ あんしんノート』を配布中!

エンディングノート(簡易版)として作成しました。エンディングノートとは、人生の最終章を迎えるにあたりご自身の思いやご希望をご家族などに確実に伝えるためのノートです。終活ノートとも呼ばれ、もしもの時のために、事前に記入して備えておきませんか?



必要な方は、住之江区地域包括支援センターまでご連絡下さい。☎ 06-6686-2235



見守りあったかネットコーディネーターのご紹介



各地域で高齢の方や障がいをお持ちの方、子どもたちが安心して暮らしていけるよう活動されています。住民からの困りごとがあった際、専門職につなぐ相談窓口としての役割を担っており、地域包括支援センターとも連携しています。

何かご相談ごとがありましたら、各地域それぞれ下記の窓口へご相談ください。

●地域名

●配置場所

住所

●開設時間

☎ 電話番号



●平林 地域

かわぞえ 川添 さん

平林福祉会館
平林南 2-10-30

☉ 月～金 10:00～16:00

☎ 06-6685-8396

●新北島 地域

なかやま 中山 さん

新北島南公園 福祉会館
新北島 2-3-17

☉ 月～金 13:00～16:00

☎ 06-6683-3531

●住吉川 地域

やまぐち 山口 さん

住吉川東部 社会福祉会館
東加賀屋 4-7-27

☉ 月～金 10:00～16:00

☎ 06-6685-5097

●住之江 地域

なかばやし 中林 さん

御崎福祉会館 御崎 4-1-12

☉ 火・木 10:00～16:00

☉ 金 10:30～16:30

☎ 06-6685-1434

●清江 地域

みやもと 宮本 さん

住之江福祉会館
御崎 5-12-19

☉ 月・水・木 14:30～18:00

☎ 06-6686-5337

住之江区 地域包括支援センターだより

2021年 第18号 3月発行

発行：住之江区地域包括支援センター 大阪市住之江区御崎 4-6-10 (住之江区在宅サービスセンターさざなみ内)

住之江区地域包括支援センターでは…

高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、さまざまな関係機関と協力しながらご支援しています。



介護や生活に関する相談をお受けします

●ご本人やご家族からの相談を受け、介護保険や福祉、保健、医療等必要なサービスにつなげる等、相談内容に応じた支援をします。

みなさんの権利を守ります

●高齢者虐待の防止、相談、対応
●認知症の方などへの成年後見制度活用についての相談

相談無料!! 秘密厳守

お気軽にご相談ください!

☎ 06-6686-2235



ネットワークを作ります



●ケアマネジャーへのアドバイス
●さまざまな専門機関や関係者と連携して支援の仕組みづくりをすすめます。

介護予防を支援します

●要支援 1・2 の認定を受けた方などへの介護予防ケアプランの作成

担当地域 住之江/住吉川/清江/新北島/平林

受付時間 月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:30
※日・祝日・年末年始はお休み



～新北島・平林地域にお住まいの方へ～



より身近な相談窓口として、新北島ランチ(豊泉家)でも相談をお受けしています。「困ったな!」「介護の事でどうしたら良い?」など、遠慮なくご相談ください。

住之江区新北島 7-4-20
新北島地域総合相談窓口
☎ 06-6683-4321



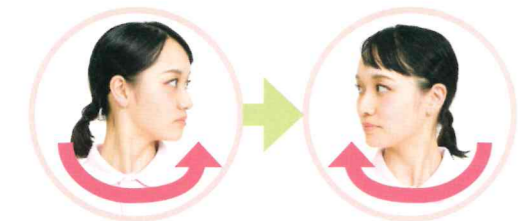


コロナ禍におけるお家での過ごし方

かみかみ百歳体操

食事の前に行うと、お口の準備運動になり、むせることなどの予防になります。

準備運動 (首のストレッチ)



- 1 ゆっくり後ろに左右に振り返ります**
- 上半身を正面に向けたまま右から1、2、3、4で後ろに振り返り、5、6、7、8で戻します
 - 左も同様に行います



- 2 首を左右に傾けます**
- 1、2、3、4で右に傾け、5、6、7、8で戻します
 - 左も同様に行います

傾ける方の手を添えるとより効果があります



- 3 首を前に倒します(2回)**
- 1、2、3、4で首を前に倒し、5、6、7、8で戻します

両手を添えるとより筋肉がのびます



- 4 下を向いて首をゆっくり左右に振り返ります**
- 下を向いて1、2、3、4で首を右側に向け、5、6、7、8で戻します
 - 左も同様に行います



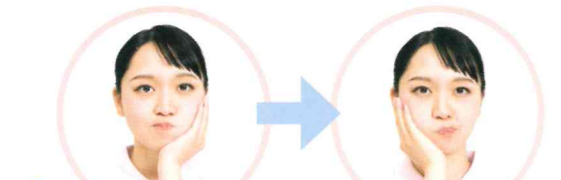
くわしくは、こちらのQRコードから動画をごらんください。



お口の運動

口の周りの筋力運動

息を止めないように、鼻で呼吸しましょう



- 1** 1、2、3、4で、右側の頬をふくらませ、5、6、7、8でゆるめます。左側も同様に行います



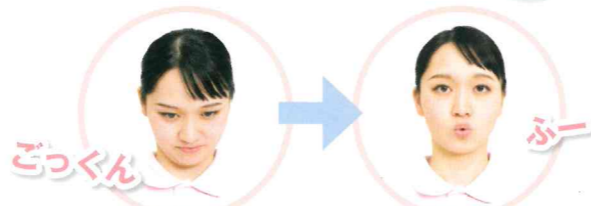
- 2** 1、2、3、4で、アプププするように口をふくらませ、5、6、7、8で、息を吸うように口をすぼめます。※2回繰り返します

発声運動 5回

できるだけ大きな声ではっきりと発声します

- くちびるに力を入れて「パ・パ・パ」
- 舌の先に力を入れて「タ・タ・タ」
- 舌の奥に力を入れて「カ・カ・カ」
- 舌の先をしっかりあげて「ラ・ラ・ラ」
- はっきりと1音ずつ発音して「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」

飲み込みの運動 3回



- 1** 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って **2** 息を一瞬とめる **3** ごっくんと飲み込む **4** ゆっくり息を吐く

自宅でできる有酸素運動

バタフライ

肩甲骨と体を大きく動かしましょう

予防：肩こり
回数：10回

注意点 腕だけが動かないようになるべくゆっくり!!



ボート漕ぎ

肩甲骨を引き寄せて体を大きく動かしましょう

予防：肩こり
回数：10回

注意点 肘を肩より後ろに引く腕だけが動かないように



※体操によりお怪我等をされた場合の責任は負いかねます。 ※転倒や痛み等に十分気をつけて、無理のない範囲で行ってください。

かなえるリハビリ訪問看護ステーション住之江
<https://kanaerulink.co.jp/myhouse/>

※体操内容についてのお問い合わせには対応できかねますが、右記のQRコード、ホームページから自宅を取り組める活動や「かなえる体操」の動画をご覧いただけます。



こちらからは、「いきいき百歳体操」の動画がご覧いただけます。感染防止策をとりながら、体操を実施している地域もあります。



地域で開催されている体操について興味がある方は、下記までご相談ください。

住之江区地域包括支援センター 電話06-6686-2235

脳トレにチャレンジしましょう

鼻つまみ耳つまみ



交互にくり返しましょう

左手で鼻をつまみ、右手で左耳をつまむ。(耳をつまむ手は上から)

右手で鼻をつまみ、左手で右耳をつまむ。

トントン・すりすり



右手はグー、左手はパーにして太ももの上に置く。グーは上下にトントン叩き、パーは前後にスリスリさせる。

はい、反対に!

答えは次のページをごらんください

Q. 2つの野菜の名前が隠れています。何でしょう?

1. ン タ ネ ン マ
ギ ニ ジ

2. モ ウ シ ト
ネ ロ コ

Q. 計算してみましよう!

- 3. さんたすに=
- 4. ごかけるろく=
- 5. ろくひくよん=
- 6. ひゃくはちわるさん=
- 7. にじゅういちわるさんかけるはち=

