つながるたけた

～つかめる幸せ～

竹田市地域包括支援センター
竹田市大字会々1650番地（竹田市総合社会福祉センター内）
TEL　0974-64-0310　　FAX 0974-63-1050
（夜間・休日）TEL　090-4489-2454

Vol.43
令和6年7月1日発行

「つながるたけた」は、高齢者等の福祉に関する関係者に向けた通信誌です

つるかめ出前講座

地域包括支援センターでは、地域のみなさんのご要望にあわせて出前講座を行っています。

①介護予防について
予防や取り組み方をご紹介します。

②介護保険について
介護保険の仕組み、認定申請、サービス利用の説明。

③聞こえと生活について
難聴と日常生活の関係性、補聴器のこと。

④お口の手入れについて
噛む、飲み込む、ムセ予防、入れ歯の手入れ、
歯磨きの方法など。

⑤高齢者の尊厳ある暮らしについて
一人ひとりが持っている権利について、成年後見制度、高齢者虐待など。

⑥消費者被害について
悪質業者による詐欺被害にあわないために。

⑦認知症について
認知症とは、予防するにはどうしたらよいか。

⑧栄養について
高齢期を元気に過ごすための食生活をお話します。

言語聴覚士による「③聞こえと生活について」講話の様子

①～⑧の中から希望の内容を1つ選び、お申し込みください。費用は無料で、少人数でも伺います。
【お問い合わせ】
地域包括支援センター　☎６４－０３１０

新職員紹介

6月より新たな職員が
加わりました。
よろしくお願いします。

清水 千枝美
（管理栄養士）

夏の食事について

皆さん美味しく食事をされていますか？夏バテしていませんか？
疲れた時は疲労回復効果があるビタミンB1が豊富な豚肉やウナギがお勧めです。いつものカレーを少し変えて作ってみませんか？

【美味しい夏野菜ポークカレー】
①いつも作っているカレーの肉を豚肉にする。
②旬の野菜（例えばオクラ、ズッキーニ、トマト、ナス等）に火を通す。
③②をご飯に盛り付け、ルーをかける。

※旬の野菜は栄養価が高く、安価で手に入りやすいというメリットがあります。**元気の源は食べること**です。
しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症について

今年の夏は記録的に暑かった昨年の夏よりも暑くなる可能性があると言われています。
気温が高い日や湿度が高い日に多くなる熱中症に注意が必要です。

―症状―

めまい、顔のほてり、体のだるさ、吐き気、体温が高い、大量の発汗、呼びかけに反応しない、真っすぐ歩けない、筋肉痛、筋肉のけいれん、生あくびなど

―応急処置―

①エアコンの効いた室内や車内、風通しのよい日陰など涼しい場所に移動しましょう。
②衣服を緩めて首の周りや脇の下、足の付け根など体を冷やし体温を下げましょう。
③水分、塩分、経口補水液を補給しましょう。

※自力で水が飲めなかったり、応答がおかしい時は迷わず救急車を呼びましょう。

―予防―

①エアコンや扇風機を適切に使いましょう。
室温28℃がエアコンONの目安。
（エアコンが冷房設定になっているか要確認！）
②こまめに水分をとりましょう。
1時間にコップ1杯が目安。
のどが渇いていなくても飲みましょう。
③衣服を工夫しましょう。（着すぎに注意！）
吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着る。

災害に備えよう

梅雨入りし、集中豪雨や台風等の風水害の事故が増えてきます。また、土砂崩れ等の二次被害も発生します。災害はいつどこで起こるかわかりません。今一度備蓄や避難経路の確保、家族の緊急連絡先の確認などを行い、被害を最小限に留めましょう。

避難する時は…

- **災害情報の確認（テレビ・ラジオ・インターネット等）**
- **動きやすい服装、集団（2人以上）での避難**
- **危険を感じたら2階以上、近くの高い建物に避難**
- **浸水してる所（川や用水路、畑、橋等）は見に行かない**
- **防災責任者の指示に従う**

すごーく元気になる教室に参加しませんか

竹田市では健康づくりや体力づくり、社会参加、仲間づくりなどのため、介護予防教室を行っています。
その一つに介護予防体操（めじろん元気アップ体操）やレクリエーションを行うことで、筋力低下や閉じこもり、認知症などを予防することを目指す、**すごーく元気になる教室**があります。

《和の郷会場》
〇開催頻度：週1回2時間
　(水曜日か木曜日のいずれか)
〇参加期間：最長6か月

《各地域(市内17か所)》
〇開催頻度：月2回(1回2時間程度)
【連絡先：高齢者福祉課(63-4809)またはつるかめ】

竹田市の高齢者情報

（令和６年５月末現在）		令和６年３月比
総人口	19,125 人	−13 人
65 歳以上人口	9,534 人	−9 人
高齢化率	49.85%	−0.01%
介護認定者数(※1)	1,924 人	+29 人
介護認定率(※2)	20.18%	+0.33%

介護認定者数と認定率は住所地特例を含む
（※1）介護認定者数は５月末時点での暫定値
（※2）65 歳以上被保険者数に占める認定者数の割合