



つながるたけた



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.34

令和5年1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

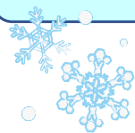


旧年中は大変お世話になりました。竹田市地域包括支援センター（つるかめ）は本年もさまざまな事業を通じて地域の皆さんが安心して生活できる地域づくりに努力していきます。今年もセンターへのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。
本年もよろしくお願い申し上げます。



冬の暖房と節電対策



寒さが厳しい冬に、効率よく体を暖めながら電気代を節約する方法をいくつかご紹介します。

- * **空気を循環させる**
暖まった空気は上に、冷たい空気は下に留まる性質があります。暖房と合わせてサーキュレーター（扇風機でも代用可）を上に向けて使用することで暖かい空気が足元まで届きやすくなります。
- * **加湿する**
湿度がある方が暖かく感じることができます。濡らしたタオルをお部屋に干したり、お湯を沸かしておくだけでも加湿になります。
- * **窓の対策をする**
冬場の室内の暖気は50%以上が窓から逃げると言われています。断熱カーテンや窓用の断熱シート、断熱テープなどで対策するとお部屋の熱が逃げにくくなります。
- * **電気毛布やこたつを活用する**
1時間当たりのエアコンの電気代は約12円かかりますが、それに比べてこたつが約3~5円、電気毛布が約1~2円と低料金になります。こたつや電気毛布を活用することで室内温度を低く設定しても暖かく過ごすことができます。



感染対策について

新型コロナウイルスの感染者が再び増加しており、身近に感染者がいてもおかしくない状況です。改めて基本的な感染対策を徹底しましょう

- * **こまめな換気**
30分に1回、5分間窓を開ける。常時の場合は窓を10cm開ける。換気扇や空気清浄機の併用、二酸化炭素濃度計の使用もお勧めします。
- * **手洗い**
目、鼻、口を無意識に触ってしまうことで感染してしまう恐れがあります。石鹸やハンドソープを使用し、30秒ほどかけて手洗いを行って下さい。
- * **マスクの着用**
飛沫感染を防止するためにはマスクの着用が有効です。自分だけではなく、他者への感染防止にもつながります。人が集まる場面では、マスクの着用を心がけて下さい（2m以上離れている場合や屋外で会話をしない場合はマスクは不要です）。



新型コロナウイルス感染症に関する相談について

○ **新型コロナウイルス相談窓口 097-506-2775**

新型コロナウイルスの全般的な相談窓口

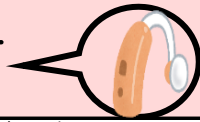
○ **受診相談センター 097-506-2755**

どこの医療機関に相談するか迷う場合

どちらも24時間対応です。



補聴器には練習が必要です



調整しているのに補聴器が聞こえにくいと感じたことはありませんか？補聴器から入ってくる音（雑音も含む）に脳が慣れるまでは少なくとも3か月、長くて半年の時間を要します。最初は大変ですが音に慣れてくると「聞き分け」ができるようになってきます。1～4を焦らず徐々に行っていきましょう。

1、補聴器を着けて色々な音を聴く

補聴器を装着して外を散歩するとたくさんの音が入ってきますので良い練習になります。

2、補聴器を通して自分の声を聴いてみる

自分の声がどのように補聴器を伝って聞こえるかを確認してみましょう。

3、補聴器を通して会話をしてみる

補聴器の音に慣れたら、静かなところで一対一の会話をしてみましょう。相手の人には「補聴器の練習をしているから」と説明し、はっきり話してもらうよう伝えておきましょう。

4、補聴器を使って数人での会話に入ってみる

4～5人ほどの会話の中で、どの人が話しているかに注意し、話の中に入ってみましょう。



いきいき運転健康教室のお知らせ

「いきいき運転健康教室」は、出来るだけ長く安全に運転ができるためにどうしたらよいか。自分の今の状態を知る機会をつくることを目的に開催します。

日時：令和5年1月30日(月)
午後1時30分～

場所：竹田市総合社会福祉センター

参加費：無料

定員：15名（先着順）

※竹田市内に住んでいる方

内容：講話「認知機能を保つために」
脳の健康測定
運転機能検査
健康チェック及び簡単な体力測定
保健師によるアドバイス

※申し込み締め切り：1月20日(金)

【問い合わせ先】 TEL 0974-64-0310
竹田市地域包括支援センター（つるかめ）

～七草がゆ作ってみませんか～

七草がゆは、毎年1月7日に春の七草を入れて食べるお粥の事です。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。これを食べる事で1年の無病息災を祈るようになったのです。

(七草がゆ：材料4人分)

春の七草：100g（市販の物もあり）

ごはん：300g

水：900ml

塩（茹で用・調味料）：適量

(作り方)

- 1 ご飯はザルに入れ、流水でさっと洗い粘りを取る。
- 2 1と水を鍋に入れ、好みの柔らかさにお粥をたく。
- 3 炊いている間に別の鍋に塩を入れた湯を沸かし七草を入れて茹で、茹で上がった後刻んでおく。
- 4 2が炊き上がった後塩で味を調え3を加え混ぜて完成。

七草
セリ・ナスナ・ゴギョウ
ハコベラ・ホトケノザ
スズナ・スズシロ



～竹田市の高齢者情報～



(令和4年11月末現在)

令和4年9月比

| | | |
|-----------|---------|--------|
| 総人口 | 19,959人 | -75人 |
| 65歳以上人口 | 9,725人 | -31人 |
| 高齢化率 | 48.57% | +0.03% |
| 介護認定者数 | 1,980人 | +10人 |
| 介護認定率(※1) | 20.33% | +0.38% |

介護認定者数と認定率は住所地特例を含む

寒い日は、家の中の温度差に気を付けて！

ヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動や急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動することで失神したり、心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。

暖房で暖まっている部屋とそうでない場所の温度差が激しいと起こりやすくなります。

特に、服を脱ぐと体の表面温度が10度ほど下がるため、寒い脱衣所で裸になり熱い湯船に入る場合には危険性が高まります。



(※1) 65歳以上被保険者数に占める認定者数の割合

