



つかだ包括便り

令和2年10月1日発行

Vol.3



インフルエンザワクチン接種

ひと雨ごとに秋も深まってまいりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

65歳以上の方は優先対象です！

60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等も優先対象となります。

この冬、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する「ツインデミック」への懸念が高まっています。65歳以上の方でインフルエンザワクチンの接種を希望される方は10月上旬から接種開始となっています。まだ、接種していない方は、お早めに受診し、かかりつけ医と相談してください。

感染防止の3つの基本

① 距離の確保

3密を避けましょう（密閉空間・密集場所・密接場面）

② マスクの着用

鼻と口の両方を隙間がないように覆いましょう

③ 手洗いの徹底

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに洗いましょう



介護予防・フレイル予防

新型コロナウイルスの影響で、高齢者のイベントも軒並み延期・中止となり、日課のお散歩や買い物、友人との外食などを自粛している方も多くいるのではないのでしょうか。活動の低下はフレイルのリスクも高まります。

つまり、転倒しやすくなった

「フレイル」とは

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態です。

右記の症状があったら要注意！

ご心配な方は、塚田地域包括支援センターまで、ご相談ください。

最近、ちよっと痩せてきたかも…



最近、走るとすぐに息切れするようになってきたかも…



前よりも疲れやすくなった気がする…

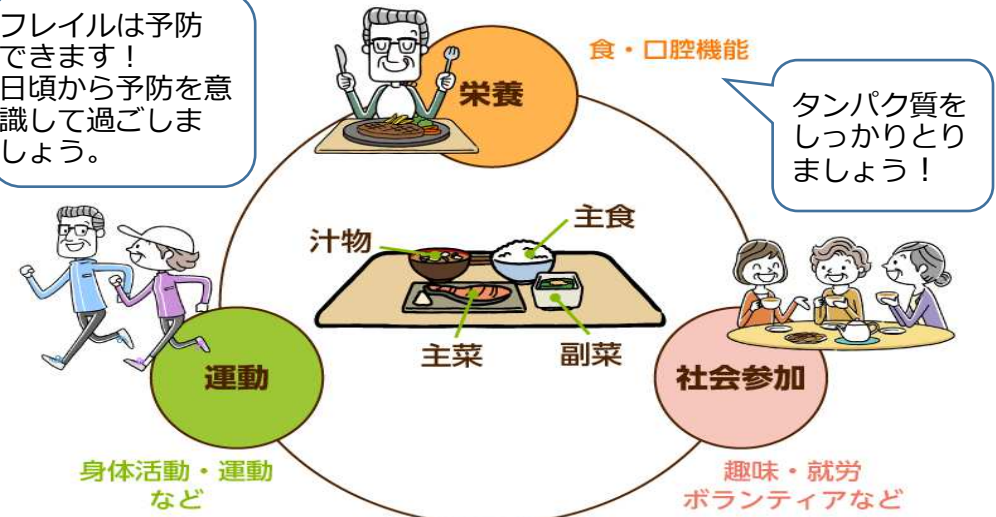


外出するのがおっくうなときがある…



フレイル予防に必要な3つのこと

フレイルは予防できます！日頃から予防を意識して過ごしましょう。



塚田地域包括支援センターの出前講座

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

サポーター養成講座では認知症に関する正しい知識を身に着けるために、認知症の原因や症状、また認知症の方及びその家族への接し方について学びます。

講座を受けた方には、認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。



養成講座の概要

講座受講希望の方は

塚田地域包括支援センターまでご連絡ください。

- ・ 講座時間は60～90分程度
- ・ 5名以上で開催可
- ・ 開催日時は応相談
- ・ 開催場所は出張可、包括で用意可
- ・ 講師料、参加費用は無料

認知症の方が、「自分らしく」過ごせる地域を作っていきましょう！

老人クラブやサロン

感染予防に努めながら、サロンを再開された地域もあって伺っております。

10～15分のお時間で、体操・健康講話・認知症予防講話などを行います。どうぞ、お気軽にご相談ください。



「個別相談窓口」

当センターにて、居宅・サービス事業所や民生委員の相談窓口を開催しています。

毎月 第3木曜日
午後開催

地域ケア会議の定例報告



令和2年度 第2回定例会 (9月2日開催)

地域ケア会議構成員：事務局（塚田地域包括支援センター）
塚田地区社会福祉協議会/塚田地区自治会連合会/塚田地区民生児童委員協議会/中央保健センター/生活支援コーディネーター/青木歯科医院/船橋総合病院/東武塚田クリニック在宅ケアセンター/船橋あさひ苑/つかだケアセンター 爽やかな風

1. 個別ケア会議 事例報告

抽出された地域課題

- ① 孤独死のケースから：閉じこもり・孤立の対策として、多職種のネットワーク作りの強化が必要。
- ② 認知症のケースから：独居の認知症の方を支え合う、公的でないサービスの資源情報の共有が必要。

2. 地域ケア会議主催の講演会中止を受けて

- ① 次年度のテーマ：「8050問題と包括の役割」「防災について」「認知症について」が上がる。
- ② 今年度の講演中止の代替案：「認知症についてのチラシを作成し、対象者を検討しながら住民に配る」に決定。

3. 塚田オリジナル情報マップ作成

・ 病院や商店、施設などカテゴリー別に分け、まずは一覧表を作成。

地域の細かい情報や新しい情報があれば包括までご連絡のほどお願いいたします。
マップ作りを通して見えてくる地域課題の検討を行い、住みやすい地域づくりを目指します！



塚田地域包括支援センター

〒273-0042 船橋市前貝塚町565-11

塚田プラザ304

☎047-404-7221

受付 月曜日～金曜日 午前9～午後5時

ホームページ www.tsukada-houkatsu.itakura.or.jp

相談専用ルーム
あります

