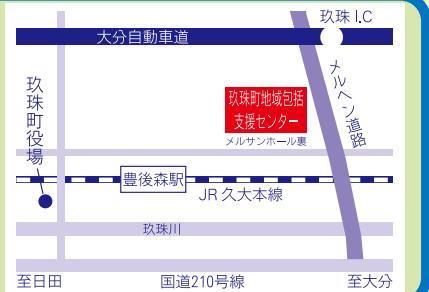


# ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154  
(老人福祉センター内)

令和2年11月発行 第23号



リハビリ専門職が生活機能向上のため運動を提供する介護サービスです

## 短期集中リハビリ教室

### ○新型コロナウイルス感染予防のために家に閉じこもっていませんか？

体を動かさない状態が長く続くことによって、心身の機能が低下して動けなくなることを『廃用症候群』または『生活不活発病』とも呼びます。これらは、筋力や体力が衰えるだけではなく、骨がもろくなったり転びやすくなったりと、介護が必要な状態になる危険性が高く、認知症や肺炎、便秘など全身の様々な病気の原因になります。

安静による筋力低下は、1週間で△20%、2週間で△40%、3週間では△60%にも及ぶといわれています。

このような『生活不活発病』を防ぐためには、『**体を動かす**』ことが大切です。

### 例えばこんな症状はありませんか？



「階段がツラい」「よく転倒する」「すぐ息切れする」「物を運ぶのがキツい」「入院で体力が落ちた」

こういった症状を改善するために、**短期集中リハビリ教室**を利用してみませんか？

### 短期集中リハビリ教室とは

リハビリ専門職のもとで集中的に運動を行い、身体機能の向上を図ります。これにより生活の中で出来なくなってきた動作や活動を行えるように支援をしていく介護サービスで、通所型と訪問型があります。



	通所型	訪問型
対象者	要支援認定もしくは事業対象者の認定を受けている方	
期間	週1回 3ヶ月間 (最大6ヶ月)	
時間	午後 2~3時間	1回 45分
利用料	450円 (1回) 1割負担の場合	500円 (1回) 1割負担の場合
送迎	あり	—

★まずは玖珠町地域包括支援センター ☎ 72-7154までお気軽にご相談ください★

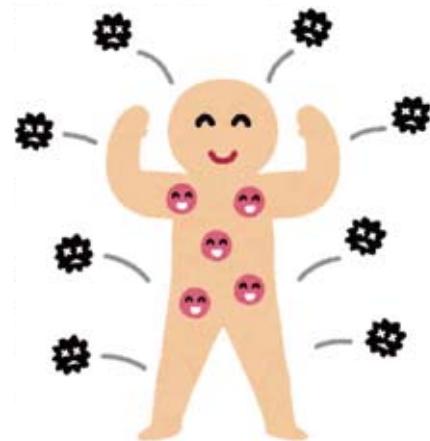
# 免疫力を高めましょう！

今年も早いもので、10月からインフルエンザの予防接種が始まりました。

例年寒くなるとインフルエンザ感染症が流行しますし、今年は特に新型コロナウイルス感染も心配されます。

そのような時季を迎え、同時流行への備えとして、免疫力の向上が大切になります。

免疫とは「もともと私たちの体に備わっている生体防御システムの一つ」です。ウイルスが体内に侵入しても感染が広がるのを防ぐ役割を持っています。そのため免疫力が下がると風邪などにかかりやすくなり、肺炎など重症化することもあります。免疫力を高めることはとても大切なことなのです。



## 免疫を高めるために大切なこと

### 栄養・バランスの良い食事

タンパク質や緑黄色野菜、または発酵食品などをバランスよく食べ、食べすぎ飲みすぎに気を付けることが大切です。

### 適度な運動

適度に体を動かすと、血液のめぐりが良くなって体温と代謝が上がり、免疫力が高まります。

### 十分な睡眠

十分な睡眠は日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を強める効果があるとされています。

### 笑顔でいること

体内免疫細胞の一つであるNK細胞は笑顔でいることで活性化され、免疫力の向上が期待できます。

免疫力を高めて健康的な毎日を送りましょう

## お知らせ オレンジカフェくす

毎月第3火曜日の午後2時から町内4地区の自治会館を巡回している「オレンジカフェくす」。また、毎月第4月曜日の午前10時から、くすまちメルサンホール 喫茶コーナーでも開催しています。

認知症の方やそのご家族、住民の方など、どなたでも自由に参加できます。会話がメインのカフェです。時間内は出入り自由ですので、気軽にのぞいてみてください！

場所：くすまちメルサンホール喫茶コーナー  
開催日：11月30日、12月21日  
1月25日、3月22日  
時間：10:00～11:30  
参加費：無料



## ～世界アルツハイマー月間～ 図書イベント開催しました！

世界アルツハイマー月間である9月の1か月間、わらべの館・くすまちメルサンホール・玖珠美山高等学校の図書コーナーにて、“認知症コーナー”をつくり、認知症や介護に関する書籍の貸し出しやパンフレット等の無料配布をしました。

この機会に、多くの方が認知症に関心を寄せてください、美山高校ではアンケートにもご回答いただきました。

今後もアルツハイマー月間を啓発の機会とし、取組みを行いますので、ぜひご利用ください。

わらべの館



メルサンホール



美山高校

