

# ささえりあ あさひばは 地域の支え合い活動を応援します！

地域の名人募集！  
デイサービスや地域のサロンなどで名人技を披露して下さる方や団体を探しています。  
興味のある方はぜひお電話を！（担当：江口）

## 新しい集いの場紹介



**【ハッピーサークル】**  
秋津8町内集会場  
毎週木曜日  
13:00～16:00  
(活動内容)  
体操・ゲーム・習字・クラフト制作  
茶話会等  
毎週楽しく活動しています！

## 本屋でサロン



場所：TSUTAYAさくらの森店  
第2水曜日 10:00～11:00  
(活動内容) 講話や体操等  
第3日曜日 13:00～14:00  
(活動内容) 元気高齢者の得意技でみんなで遊ぼう

## 【地域行事予定】

4月22日(土)  
はつらつサロン  
『フレイル予防体操』  
5月10日(水)  
本屋でサロン  
『新聞の楽しい読み方講座』  
5月10日(水)  
若桜会  
『楽しく脳トレ認知症予防講座』  
5月18日(木)  
ハッピーサークル  
『歩行測定会とカードマジック』  
5月20日(水)  
本屋でサロン  
『作って遊ぼう ぶんぶんごま』  
6月14日(水)  
本屋でサロン  
『食のお話』  
6月17日(土)  
本屋でサロン  
『チラシで作るエコバッグ』

\*上記の行事は予定です。内容の変更や中止・延期になる場合もあります。

# ささえりあ あさひば 通信

第30号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)



## 私、介護保険から卒業しました！！

あさひば圏域で介護保険から卒業された方はR4年度では17名でした。介護保険の活用後、自分でできる事が増え、介護保険から卒業できた事例をご紹介します。



・79歳・女性  
・要支援2の認定

### 【退院後の様子】

退院直後は、足の痛みや腫れにより、立ち上がりや歩行の時に不安定であった為、歩行器を利用することになりました。歩行器を利用することで不安定ながらも外出できるようになりました。外出機会を増やし、活動機会を持つことで元気に過ごすことを目標に自宅での生活を再開しました。

### 介護保険サービス利用のきっかけ

・腎盂腎炎の為、入院。以前からの膝の痛みや入院中の筋力低下もあり歩行不安定で歩行器を利用される。

### 介護保険サービス利用

・歩行器のレンタル

## 祝卒業

### 【その後】

歩行器を利用し、散歩をしたり、友人と外出することで活動量が増え、足の痛みや腫れが軽減しました。趣味のカラオケにも行くことができ目標を達成！歩行器は必要なくなり、元気になって介護保険サービスから卒業することができました。

## 生活習慣病予防に野菜を食べましょう

野菜は意識していないと十分な量を摂ることが難しいものです。今回は**社会福祉法人 朋岳園 住永管理栄養士**にアドバイスを頂いたので、上手に野菜を摂るコツを学んでいきましょう。

### 【野菜を「1日350g」食べる3つのポイント】

野菜にはビタミンC・カルシウム・カリウム・食物繊維など、生活習慣病の予防に効果のある栄養素が豊富に含まれており、「1日350g以上の野菜を食べること」が推奨されています。今回は野菜を1日350g食べる3つのポイントをお伝えします。野菜をたくさん食べるためには、生野菜のサラダだけでなく、加熱調理した煮物や和え物などのメニュー・調理法にも意識して食事に取り入れましょう。

- ①『いつでも食べられる野菜を常備』 胡瓜・トマトなどそのまますぐに食べられる野菜の他、冷凍野菜のほうれん草やブロッコリーなども常備しておくことで野菜を食べる機会が増えます。
- ②『赤・黄・緑など、色の濃い野菜を積極的に摂りましょう。』 緑黄色野菜の中でも色の濃い野菜は、からだや血管の老化・がんの進行を防ぐなど「抗酸化作用」が高く、色とりどりの盛り付けで食欲を増進する効果もあります。
- ③『1日分の食事に、野菜メニュー5品を食べましょう』  
野菜メニュー5品(1日分)の例：1、野菜サラダ 2、ピーマンともやし炒め 3、具(野菜)多めのみそ汁 4、カボチャの煮物 5、ほうれん草の胡麻和え  
※一皿70gの野菜を目安に1日5皿準備すると350gの野菜が摂れる計算です。

場所等のお問い合わせは『ささえりああさひば』まで  
電話：096-360-5550  
Mail:higashi5@sakurajyuji.jp  
住所：熊本市東区花立2丁目4番5号 花立ヒルズ1階



# 熊本市 短期集中予防サービス 運動機能向上プログラムを 活用してフレイル予防

参加費  
無料



『最近、壁や手すりを伝って階段を昇るようになった』『15分くらい続けて歩くのが難しくなった』など、体力の低下を感じていませんか？  
地域の憩の家などを活用して、理学療法士による運動機能向上を目的とした取り組みが始まっています。参加対象者には要件があります。お気軽にご相談ください♪

## 【短期集中予防サービス 運動機能向上プログラムとは】

おおむね週1回の運動を12回行うプログラムです。終了後は運動できる通える場所を紹介し、その後も運動を続けられるようサポートします。

### 秋津ファイトクラブ！

日時：第1.2.4.5 木曜  
午前10時～12時  
場所：東部はつらつ交流会館  
定員：10名  
(6月から参加可能)  
対象者：秋津・桜木・桜木東・若葉校区にお住いの方で、基本チェックリスト該当または要支援1・2の方。

見学大歓迎♪ご希望の方はお気軽にお問い合わせください！

### うぐいすばる ファイトクラブ！

日時：毎週 火曜  
午後1時～2時  
場所：うぐいすばる公園内  
老人憩の家  
定員：10名  
対象者：桜木校区にお住いの方で、基本チェックリスト該当または要支援1・2の方。



実際の体操の様子

## 【基本チェックリストとは】

65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業へつなげることにより状態悪化を防ぐためのツールです。

運動機能向上プログラムのほかにも、必要な方へは栄養改善プログラム等のご紹介も行います。基本チェックリスト該当の有無の確認やご相談など、お気軽にお問い合わせください。



※写真は秋津레이크タウン自治会の様子

## 認知症サポーター養成講座 開催されました！



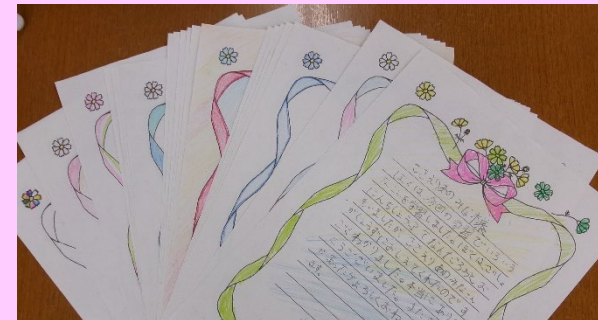
- 1/30 桜木3町内いきいきサロン
- 2/4 秋津레이크タウン自治会  
講師:精神保健福祉士  
くまもと悠心病院 杉本篤史様
- 3/27 桜木東元気くらぶ  
講師:精神保健福祉士  
ソラククリニック片岡正彦様

地域の団体や店舗向けにも無料で講座の開催ができます。  
お気軽にささえりあまでお問合せ下さい。

## 秋津小学校の4年生（※現5年生）からお手紙をいただきました。



昨年9月、秋津小学校4年生向けに認知症サポーター養成講座を開催し、感想をいただきましたので一部抜粋してご紹介いたします。



- ・認知症の人がいたら、優しく声をかけてあげたいと思います。
- ・認知症は脳の病気ということがわかりました。
- ・認知症になると色んなことが起きて不安な気持ちになるんだとわかりました。
- ・もしもお母さんが僕のことを忘れてたら、悲しくなるけど、読みきかせをしてもらった本を思い出して、「僕はお母さんの息子だよ」と言ってあげたいです。
- ・私も上手に認知症キッズサポーターを頑張ってみてみたいと思いました。



秋津小学校の皆さん  
ありがとうございました！



## 強盗・空き巣に注意!!

全国的に民家を狙った強盗・窃盗事件が起きています。今すぐできる防犯対策がありますので参考にされてください。

- 家にいる時も必ず鍵をかける
- 家に入る時は、ドアを開ける前に周囲を確認する。
- 長めの外出の際は、洗濯物を外に干さない。
- 自宅の周りは見通しよくキレイに。ポストに郵便物をためない。 など



## 4/15 「今伝えたい！栄養と褥瘡の勉強会」 in グランメッセ熊本

医師・看護師・ケアマネジャー・その他医療介護スタッフの皆さまを対象に久しぶりに対面で開催致しました。当日は約90名の皆さまにご参加頂き、サキサカ病院の匂坂正孝先生と匂坂正信先生による特別講演と意見交換にて貴重な学びを得ることができました。これからも感染予防に留意しながら、医療介護を含めた多くの職種の皆さまと企画・開催していきたいと思っております。

