

東住吉区地域包括支援センターでは、地域にお住いの高齢者やご家族からの相談を受け、介護保険制度や福祉・医療等の必要なサービスにつなげるなどとして、高齢者のみなさんが安心して暮らせる地域づくりを進めています。

様々な機関と連携して介護予防や健康増進に取り組んでいます！

福祉用具事業所と連携し講座を開催

車いすや介護用ベッドなどの福祉用具を扱う事業所の協力を得て「明日に役立つ健康とくらしの講座」をさわやかセンターで4回開催し、延べ90人の参加がありました。

企画から参加した福祉用具事業所が「介護予防ゲーム」「災害時に役立つ福祉用具」「補聴器・難聴などの“聞こえ”について」「福祉用具のイロハ」のテーマを設定し、それぞれの強みを活かした内容を考えました。

参加者からは「実際に福祉用具を体験することが出来てよかった」「大変勉強なった」などの声が聞かれました。

見て、触れる、体験型の内容

今回は座学のみでなく、介護予防のレクリエーションや災害時に用意するリュックの中身の確認、実際に福祉用具に触れてみるなど、様々な体験を交えた講座となりました。

今後も東住吉区地域包括支援センターでは福祉用具事業所などの多職種と連携・協働して「フレイル予防」や「健康増進」に関する取組みを進めていきます。



実際に車いすや押し車などの福祉用具を触って体験しました

スーパーで健康イベントを開催

10月25日、スーパーサンエー今川店の2階で、「健康イベント・介護相談会」を開催しました。今回は乳製品等を宅配している事業者のご協力で、骨密度測定や健康講座を行いました。参加者らは測定結果を確認しながら、乳酸菌飲料の試飲もし、楽しく学ばれているようでした。



事業者の健康講座に耳を傾ける参加者

講座後には、地域包括支援センターとランチで、介護保険に関する相談などをお受けしました。

東住吉区地域包括支援センター

運営：社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会
大阪市東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター4階

TEL06-6622-0055 FAX06-6622-9123

◇担当地域：北田辺 今川 田辺 南田辺

※上記以外にお住いの方もご相談いただけます



地域包括支援センターのホームページ



～保健師のひとこと～

こんにちは、保健師の吉田です



睡眠時間とアミノ酸は

認知症に関係していた!?

本格的な冬になりました。寒さが厳しくなると、さまざまな理由から睡眠時間が不規則になりやすくなります。

短時間睡眠（夜間に6時間以下）は認知症になりやすくなります。また、睡眠時間（横になっている時間含む）が**8時間以上**の人も認知機能低下になるリスクが高くなると言われています。**頻回または長い昼寝**は睡眠の質を低下させます。さらに、**アミノ酸の摂取量が少ない**と認知機能低下になるリスクがより高くなることも報告されています。

アミノ酸は睡眠の質・多幸感・意欲向上につながっています。**卵・お肉・魚・豆類**などのタンパク質を食べることによりアミノ酸が生成されます。

認知症予防や日々の活力のために生活の中でタンパク質を摂り、日中活動することを意識しましょう。

睡眠の質が悪いと分解が進まない



アミロイドβタンパク（認知症になる原因）



睡眠により分解

私の家の電気・ガス・電話は？

電気・都市ガスの自由化に伴い、どの会社と契約しているかわからなくなることがありませんか？

引っ越しや施設入所等、もしもの時のために一度契約している会社を確かめてみませんか？下記を参照に右記の一覧に契約している会社名と連絡先を記入しておくとう便利です。



冷蔵庫など目立つところに貼ってください。

電気

○×電力

06-●□△×-◎△◇▽

見やすいA4判は包括のホームページでダウンロードできます。



電気

ガス

固定電話

携帯電話

東住吉区地域包括支援センター

では高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすためのお手伝いをしています

例えばこんなご相談を

- ①介護や健康のこと
介護保険を申請したい、介護サービスを利用したい
- ②権利をまもること
もの忘れや認知症があり不安だ、成年後見制度を利用したい
- ③高齢の家族や近所の高齢者のこと
一人暮らしの親が心配だ
- ④住みよい地域づくり
高齢者が安心して暮らせる地域づくり



相談無料
秘密は守られます

担当地域

北田辺 地域
今川 地域
田辺 地域
南田辺 地域 です

※住所の詳細についてはお問い合わせください