

印西北部

地域包括支援センター便り

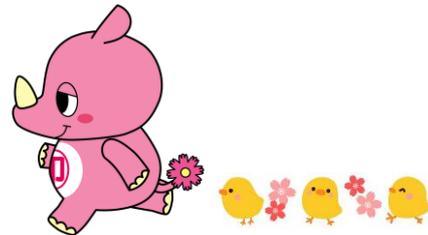
第11号

所長挨拶

印西市印西北部地域包括支援センターは、平成29年4月に開所しました。この4年半の間、地域住民の皆様より多大なご支援・御協力を頂けたおかげで、微力ではありますが、地域に根差した活動を行うことが出来ましたこと、誠に感謝申し上げます。この度、管理者と看護師の職員体制が変更し、新体制となりましたが、今後も高齢者の総合相談窓口として、一層精進し、業務に邁進して参ります。引き続きご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

所長 工藤 公憲

📖 新人スタッフ紹介 📖



初めまして。

この度、特別養護老人ホーム印西より印西北部地域包括支援センターに移動してまいりました、看護師の横山里奈と申します。

私は、印西市で暮らし10年が過ぎました。

日々住みやすく発展していく利便性の良さと自然豊かな景色が多く楽しめる印西市の魅力に、ここで暮らすことが出来て良かったと実感しています。

地域の皆さまが安心して、自分らしい生活が送れるようにサポートさせていただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

看護師 横山 里奈



印西北部地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。お困りの事がありましたら、何でもご相談ください

住所:印西市大森 2551-4

電話:0476-85-4085 FAX:0476-85-4086



営業時間:8時30分~17時15分 月曜~金曜 (土・日・祝日・年末年始はお休みです)

オレンジカフェ hana(はな)

オレンジカフェ(認知症カフェ)は、認知症の方、介護されている方、認知症について知りたい方、地域のために何かしたい方などが集い、楽しく、リラックスした時間を過ごしながらか、認知症を正しく理解するための場所です。

<12月の開催予定>

12月11日(土) 小林牧の里南集会所

時間 13:00~15:00

内容 *ミュージックベル リンキング・ハート

*介護・認知症の家族と歩む会 代表 北川邦彦氏

「認知症当事者のお話」

料金 ¥200

定員人数 15名 事前予約が必要です。(定員になり次第締め切らせていただきます)

お申し込み電話番号

0476-85-4085

高齢者の低栄養予防

低栄養とは、必要な栄養素が足りない状態です。高齢になると、うまく食べられなくなったり消化機能が落ちたりして、栄養も水分も十分に摂れなくなることが少ないのです。高齢者の約6人に一人は低栄養状態と言われています。

低栄養状態になると筋肉量の減少が現れます。筋肉量が減少すると、転倒しやすくなってしまいうため、骨量も少ないので骨折の危険性は増加します。さらに、免疫機能が低下するため、風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。

低栄養を予防し老化を遅らせるために…

1. 3食のバランスをよくとりましょう
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取しましょう
3. 油脂類の摂取不足にならないようにしましょう
4. 牛乳を飲みましょう
5. 野菜は緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べましょう
6. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れましょう
7. 味見してから調味料を使いましょう
8. 食事が楽しくなるような雰囲気づくりをしてみましょう
9. 噛む力を維持するために、義歯は定期的に点検を受けましょう
10. 健康情報を積極的に取り入れましょう



低栄養を予防し、**健康**
寿命を延ばしていきま
しょう！