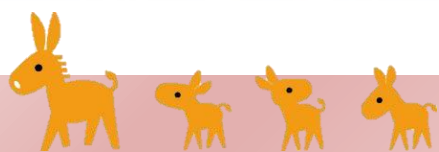


北西部だより

2024年 冬号

地域包括支援センターは大阪市の委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。



今年のおレンジまつりは4日間で4カ所の会場に分かれ、趣向を凝らした認知症啓発イベントを実施しました。

北西部地域包括支援センターでは11月7日(木)に家族介護リフレッシュとして、介護されているご家族に集まっていた食事会を開催し、食事のあと映画を鑑賞しました。



食事会は今回で4回目になり、顔見知りになった方々は楽しそうに談笑し、初参加の方は周りの方にいろいろと相談されていました。



映画会では、アルツハイマー型認知症の母親と介護する父親の2人暮らしの生活を、映画監督の娘が記録したドキュメンタリー映画『ぼけますから、よろしくお願ひします。』が上映されました。



100名近くの方に来ていただき、見た方からは「家族を介護する参考になった」「あっという間に終わった。もっと見たかった」などの声をいただき、上映後のお楽しみ抽選回も含めて大盛況でした。



大阪市では介護予防教室（いきいき元気教室）を毎月開催しています。

北西部地域包括支援センターもみなさんの前でお話しすることがあります。

今年度は包括支援センターの役割を具体的に知ってもらうために、自分たちで作成したDVDを視聴してもらいました。

認知症予防のクイズや体操は楽しみながら参加されていました。

社会的な孤立は認知症のリスクを高めると言われています。また人との交流が、認知症のリスクを下げる効果があることも報告されています。

地域の方と交流し、心と体の元気を高めて健康に日常生活を過ごしてくださいね。



Q：介護保険で介護タクシーって使えるの？

A：要介護1～5の方は、ケアマネジャーに相談して使えます。
ただ介護タクシーの目的は通院などで、遊び等では使えません。
また車イスで乗り降りできる車で、目的地までの距離に応じて料金が必要ですので、普通のタクシーより高くなることもあります。




冬のご挨拶

寒さが一段と厳しい季節になりました。
冬は、環境の変化に体がついていかず体調不良に繋がりがやすいです。
また、体調の変化が免疫力を低下させ感染症にかかりやすくなりますので注意しましょう
寒い冬を安全に過ごすためには…

- ① 部屋の湿度を保つ
- ② 室内ではこまめに換気をする
- ③ 人混みや繁華街の外出を控える
- ④ マスクを着用しこまめにうがい手洗いをする
- ⑤ 適度な運動と水分補給
- ⑥ 十分な休養とバランスのとれた食事

体調を整え、元気に年末年始を迎えてください



西成区北西部地域包括支援センター

西成区鶴見橋 2-12-23 アジュールコート 1階

TEL 06-6568-8400

月～金曜日：午前9時～午後7時

土曜日：午前9時～午後6時

梅南・橘ランチ

西成区松 3-1-16 はぎのさと別館

TEL 06-6656-0322

月～金曜日：午前9時～午後5時30分