



高齢者

支援だより

令和6年度 第5号
発行者：越前市
地域包括支援センター

寒い季節こそ、ストレッチを！

厚着しがちな冬は体がこわばって肩が凝りやすくなります。簡単なストレッチで首や肩をほぐしましょう。

★首のストレッチ

①首を左右にゆっくり交互に傾けましょう。



②目を開けて、2～3回ほど左右に首をまわしましょう。



★肩のストレッチ

①肩の上下運動をしましょう。肩をあげるときには息を吸い、下げるときに息を吐くとリラックスできます。5回ほど繰り返します。



②肩甲骨を意識して肩まわしをしましょう。前まわし、後ろまわしを5回ずつしましょう。



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人やご家族の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

冬の入浴の事故に注意！

○急激な温度差による血圧の変動（ヒートショック）

が大きな原因

○毎年**11月～4月**に多く発生

○高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水

の死亡者数は、交通事故死亡者数のおよそ **2 倍**



「入浴中におぼれる事故」を防ぐポイント

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
2. 湯温は 41 度以下、お湯につかる時間は 10 分までを目安にする
3. 浴槽から急に立ち上がらない
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



政府広報オンライン参照

1月の「のびのび広場」

「今から考える終活②
もしバナゲームで考えよう」

カードを使った簡単なゲームを通して、人生における自分自身の「あり方」や大切な「価値観」について考えてみましょう

＜日時＞ 令和7年1月9日(木)
10:15～11:30

2月の「のびのび広場」

「もしも、自分や家族が
介護が必要になったらどうする？」

誰もがいつ支援や介護が必要になるかはわかりません。今回は「在宅医療」や「介護保険」についてお話しします。

＜日時＞ 令和7年2月13日(木)
10:15～11:30

＜会場＞ シピイ2階(陶芸教室横) ＜対象＞ 65歳～75歳くらいの方、興味のある方

＜お問い合わせ先＞ あいの樹地域包括支援センター

☎0778-42-5725