こんなことで 困っていたら…

植野地区社会福祉協議会だより

うえのふれあい

発　行
佐野市植野地区
社会福祉協議会
編　集
佐野市植野地区
社協広報部会
後　援
佐野市社会福祉協議会

介護のこと

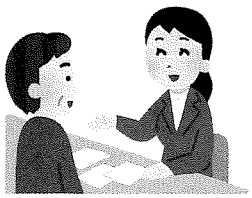
・介護保険を利用したいのですが、どうすればいいのですか？
・要支援を認定されたのですが、その後どうすればいいのですか？

健康のこと

・最近足腰が弱くなり、寝たきりへの不安があります。
・ひとり暮らしで持病もあり、急に具合が悪くなったら…と不安です。

お金や財産管理のこと

・最近物忘れがひどく、お金の管理に自信がなくなってきました。頼れる身内もいません。
・振り込め詐欺の被害にあってしまいました。



家族のこと

・母の介護をしていますが、つい声を荒げてしまいます。
・離れて住んでいるひとり暮らしの父が心配なのですが、なかなか様子を見に行けません。

近所の高齢者のこと

・最近顔を見かけなくなった高齢者がいますが、ひとり暮らしなので心配です。
・近所の高齢者が虐待されているようなのですが、どうしたらいいですか？

ご存知ですか？

地域包括支援センターを！！

地域包括支援センターは、「心配ごと」や「悩みごと」など、
さまざまな相談を受けつける身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください。

佐野地域包括支援センター
佐野市医師会
（佐野市医師会病院内）
佐野市植上町1677
☎ 20-2011

◎相談受付
月曜日～金曜日（土日祝日、年末年始を除く）
午前８時30分～午後５時

◎相談対応方法
お電話だけでなく、ご自宅へお伺いすることもできます。まずはお気軽にご連絡ください。

市役所の中にこんな窓口もあります

福祉まるごと相談窓口!!

少子高齢化・単身世帯の増加など、家族や地域社会の変容に伴い、地域生活課題は複雑化し、高齢や介護、障がい、子育てなど複数の分野にまたがる課題を抱える世帯が増えてます。そのような複雑・複合化した地域生活課題の解決に向けて、福祉の各分野を超えた包括的な支援の構築を目指した「福祉まるごと相談窓口」が設置されています。

☆どの窓口に相談してよいかわからない福祉に関する困りごとをかかえている方

☆複数の相談支援機関にまたがる福祉に関する困りごとをかかえている方

- **相談を受け止め、ご本人や世帯全体の課題について一緒に考えます。**
- **活用可能な福祉制度をご案内します。**
- **適切な相談支援機関におつなぎします。**
- **各相談支援機関が連携して適切な支援が行えるよう、必要に応じて各相談機関と情報共有し、支援の方向性を検討します。**

市役所（佐野市高砂町１番地）２階西側

福祉まるごと相談窓口

（社会福祉課）

☎0283-20-3020

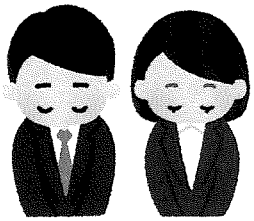
平日午前８時30分～午後５時15分です。

相談窓口が??の場合は、まず「福祉まるごと相談」にご連絡してみてください!!

植野地区社会福祉協議会は植野地区の

健康応援オーケストラ

いつまでも健康でいたいと考え、行動することに早いも遅いもありません。
自分はもう歳だから、今さら気をつけても…
という人も今現在の不調を解消して、心身ともに若返ることは可能です。
自分は若いから、長生きのことなんて考えても…
という人も、健康に気をつけることで、病気を予防し、さらなる活力を得られます。
本誌を読んだすべての方が、健康と長寿を両立されることを植野地区社会福祉協議会は切に願っています。



認知症について

認知症という言葉はかなり一般に認知されるようになってきましたが…
認知症はその症状を遅らせる・緩和することはできるものの、根本的な治療方法は確立されておらず、発症リスクを下げるための予防がとても大切です。
中でも日々の生活習慣の改善がポイントになってくるため、事前に予防策を把握しておき、日常生活に取り入れていくことが大切です。認知症に関して不安のある方は、ぜひ次の事がらを参考にして下さい。

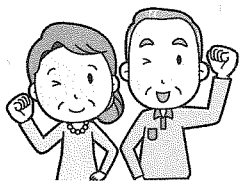
食習慣の改善

運動習慣

対人接触を増やす

知的行動・趣味

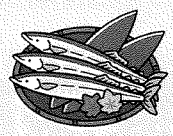
睡眠習慣の改善



次のページへすすみます

食習慣の改善

・バランスのよい食事を摂る。
・食べ過ぎない(腹八分)。
・間食を控える。
・塩分を制限する。
・よく噛む。



野菜・果物！魚介類！大豆食品！GOOD！

運動習慣

軽めの負荷（おおまたに歩く、少し速く歩く、階段を歩く）で、運動を継続する。

対人接触を増やす

・人とコミュニケーションを取ることは、脳の活性化が促され、認知症の予防にとても効果があると言われています。
・笑いながら、褒め合いながら話す。
・家族、知人と会話する機会を増やしましょう。
・地域の交流会やボランティア活動に参加して交流の機会を持ちましょう。

知的行動・趣味

・囲碁・将棋・マージャン
・パズル・クロスワード・まちがいさがし
・パソコン・手芸・ガーデニング・庭いじり
・音楽・グラウンドゴルフ・釣り・写真
・漢字・計算・英会話などの学習
・絵画・俳句・川柳・短歌

これらを２つ以上やっている人は、特に65歳以上の人、認知症のリスクが32%減少!!
（国立がん研究センター）

睡眠習慣の改善

・身体に合う寝具を選ぶ。
・寝る前のスマートフォンの使用やテレビの視聴は控える。
・昼寝もいい。

20～30代　規則正しい日常生活を送りましょう！
40～50代　定期的に健康診断を受けましょう！
60代以降　医療機関での検査も取り入れましょう！