



介護予防センター石山・芸術の森



介護予防センター澄川

介護予防につながる「通いの場」と、
お互い様の「生活支援」はどうして必要なの



南区第1エリア
生活支援推進員

【介護予防】と【生活支援】は 車の両輪

通いの場

一人暮らしのSさんは、何かきっかけがないと家の中で過ごすことが多く、段々何をするのも面倒になり、食欲、体力、気力が低下してしまいました。



介護予防の教室に通っている地域の知人に声を掛けてもらい、様々な集まりに参加するうちに食欲、体力、気力が戻って元気になりました。



生活支援

一人暮らしのNさんは、足首を痛めてしまい、ゴミステーションまでゴミを持って行かれず、大変困っておりました。



事情を知った民生委員さんが、ご近所の方をお願いすると、快くゴミ出しのお手伝いをしてくれました。



更に、電灯がチカチカしていたので、蛍光灯も交換してくれました。

地域に「通いの場」「生活支援」があると・・・

- 出掛ける所がある。 ➡ 歩くことで体力や筋肉がつく。
- 人と話す機会が増える。 ➡ 対話することで脳の活性化につながる。
- 楽しいことが増える。 ➡ 笑顔が増え脳の活性化につながる。
- 色々な情報が入る。 ➡ 一人では得られない情報を知ることが出来る。
- 生活の中で起きた困り事の解決ができる。



慣れ親しんだ地域
で暮らし続けることが
できます。



編集後記 生活支援推進員 佐々木



先日たまたま耳にしたラジオの話で、「鼻毛を無理矢理引き抜いてはダメ！！炎症起こして、お茶の水博士の鼻になっちゃうよ！」と。鼻毛は塵芥や細菌などを肺などに侵入させないためのフィルターだそうで、きれいに脱毛しては健康を害する恐れがあるそうです。見た目に見えない程度に先ちょを切るだけにしておいた方が良さそうですよ。今はマスクで見えないですが・・・



【発行・お問い合わせ先】札幌市南区社会福祉協議会

〒005-8612 札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 南区役所3階
☎:582-2415 / FAX:582-7370

南区第1エリア(石山・芸術の森、澄川)担当
生活支援推進員:佐々木 薫