

秋・冬

高松地域包括支援センター通信

連絡先

練馬区高松6-3-24 電話番号:03-5372-6064

月曜日～土曜日、8:30～17:15※祝日や年末年始はお休みです。

web:<http://www.nerima-swf.jp/office/24?c=8>

地域包括支援センターの仕事シリーズ2

医療と介護の相談窓口のご紹介

医療と介護の相談窓口は在宅療養や認知症に関する相談業務を行っています。

医療と介護の両方を必要とする高齢者のために、様々な機関と連携し、在宅療養や認知症などに関する相談に応じます。

具体的にどんな相談がありますか？



病院を退院するにあたって、病院から介護サービスを使うように勧められたという相談が多いです。

在宅で生活されている方の病状の変化に応じて、医療と介護の相談も受け付けています。



ご本人やご家族のお話を聞き取り、必要なサービスを提案します。

医療機関や在宅サービス事業者と連携し、在宅サービスがスムーズに受けられるようにコーディネートしています。

ご状況に合わせて、退院準備のために、入院中の病院へ訪問します。通院されている方の受診同行をさせて頂くこともあります。

脳トレコーナー

バラバラの漢字を組み合わせて2文字の熟語にしてください。



①ヒント:勉強

②ヒント:緑が沢山



秋・冬の街かどケアカフェ情報

「練馬区出張型街かどケアカフェ」は、高齢者。地域住民が気軽に集い、介護予防について学んだり、健康について相談することができる出張型のサロンです。どうぞお気軽にご参加ください。

ほのほのボール体操

椅子に座って行う ボールを使った健康体操です。

- 日程：毎月第三水曜日
10月16日、11月20日、12月18日
1月15日、2月19日、3月18日
- 時間：14時～15時
- 場所：土支田中央地域集会所（2階）

※10月より会場が変更になっています。

春の風サロン

なごみパステルアート

パステルを削り、指でくるくると季節の絵を描いていきます。

- 日時：10月15日（火）10時～11時半

脳フィットネス体操（第三回目）

「フリフリグッパ」は、筑波大学の征矢英明教授が考案した、脳の活性化と認知症予防、転倒防止運動です。

- 日時：11月19日（火曜）10時から11時半

場所は光が丘7-7-5集会所です。

インフルエンザにご注意ください！

インフルエンザの予防ポイント

- 流行前のワクチン接種
- こまめな手洗いうがいの実施
- 適度な湿度（50%～60%）の維持
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取
- 人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- 人混みではマスクの着用しましょう。



高齢者のインフルエンザは重篤化しやすいです。
インフルエンザの予防ポイントを参考にして元気に冬を乗り越えましょう。