

[1]

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で...

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～



K

平成26年9月

見直してみましよう



転ばぬ先の住まいづくり

まずは、気づくことから・・・

長年住み慣れた自宅内の環境は、他人が見ると危険な環境であったとしても「慣れているから大丈夫」という思いが強いものです。

しかし、どなたでも年齢とともに転倒のリスクは高まります。みなさん、階段や段差は“気をつけて”移動しますが、平らなカーペットや廊下などは“つい”油断してしまいがちです。

高齢者が転倒することの多い場所は、住み慣れているはずの普段生活する場所です。まずは、今住んでいるご自宅の環境を振り返ってみましよう。

敷物を見直しましよう

じゅうたん、マット類の“たるみ”も危険です。



家の照明を確認!

日中でも暗い場所は、明かりをつけましよう。夜間は、足元に明かりをつけておきましよう。



整理整頓しましよう

床に小物が落ちていませんか？廊下など、通り道に物はありますか？



階段や段差対策に

目印をつけて、注意しましよう。



履物を替える

滑りにくい履物にしましよう。



コード類をまとめましよう

色々な配線が、通り道にありませんか？コード類は、まとめて部屋の隅に固定しましよう。



それでも・・・

入院中のおじいちゃん、「そろそろ退院を」って言われたの。けれど一人で歩くことが出来なくて、どうしたらいいの？



家は古い日本家屋で、段差が多いの。本当に退院できるのかしら？

など、お困りの方は

<居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)>

介護保険の認定をお持ちの方について、心身の機能が低下した人の日常生活の支援や介護者の負担の軽減を図るため、小規模な住宅改修に対して、その費用が支給される住宅改修制度があります。

ただし工事の前に申請が必要ですし、住宅の老朽化や故障及び対象者が利用する主要な生活動線部分以外についての改修は、支給の対象となりません。

詳しくは、担当のケアマネージャーか岐阜市地域包括支援センター長森へご相談下さい。



▼お問い合わせは、下記までご連絡ください。

岐阜市地域包括支援センター長森 058-245-2855

[裏面もご覧ください]

～地域活動紹介コーナー～ 街角スナッフ

みんなの太極拳



地域包括支援センタースタッフが
お邪魔させていただきました！

活動日時：第1・3木曜日
10:00～11:30
場所：日野公民館2階ホール



今年6月に始まったばかりのサークルです。
皆さん、熱心に活動されていました。



暑い夏の日でしたが、公民館内
は涼しく、皆さん真剣に取り組ま
れていました。

「健康の為に」「楽しみづくり」
と、皆さんそれぞれの想いで参加
されているようです。

参加を希望される方は、開催日
時に直接、日野公民館をお訪ね下
さい。

岐阜市地域包括支援センター長森では、
今年、アサガオとヘチマを育てています。
長森圏域では、畑仕事をされている方も
多く、栽培方法を教えて頂くこともありまし
た。ありがとうございました。



ひきつづき、熱中症にご注意ください

暦は、秋に入りましたが、まだまだ暑い日は続きます。
引き続き、熱中症にご注意下さい。



スポーツドリンクなど
で、水分補給をしまし
よう！

岐阜市地域包括支援センター長森 245-2855

岐阜市長森本町2-11-16
長森荘C棟112号室

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日から土曜日の
午前9時から午後5時まで
(祝日・年末年始を除く)

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス『岐阜県総合医療センター口』

バス停下車 徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

