

ほうかつだより

第10号

発行月：平成28年6月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ
〒950-0168 新潟市江南区早通6-7-34 TEL025-383-1780



こんにちは！地域包括支援センターかめだです！！
今回は、ひざ痛予防、日常生活自立支援事業、自立支援向け
コミュニケーションロボット Chapit(チャピト)についてご紹介
いたします。

ひざ痛を予防しましょう！

中高齢期に起こるひざの痛みの多くは、骨や関節、筋肉の老化によって起こる疾患が原因となっています。老化は進行するので普段からひざに負担をかけないように、日常生活の中ではできるだけ洋式の生活を取り入れることが効果的です。「ひざが痛いから」と安静にしていると痛みはさらに悪化します。無理のない範囲で体を動かしましょう。運動することでひざを支える筋肉を鍛えて痛みが和らぐ効果が期待できます。

いくつかのひざの健康体操を紹介します。ひざ痛が気になる方は実践してみてください。



①太ももの前面の筋肉を鍛える…

床に座って脚をのばし、ひざの下に丸めたタオルを入れます。
かかとは床につけたまま、太ももの前面の筋肉を意識しながら
片ひざの裏でタオルをつぶすように下に押し下します。3秒間保つ
たら力を抜きます。左右交互に3~4回ずつ行います。
※両手で体をしっかりと支えましょう。



②太ももの外側の筋肉を鍛える…

右側を下にして横向きに寝て頭の下に丸めたタオルを入れます。
左手で体を支えながら、上側の脚(左脚)をゆっくりと10cm
程度上げます。5秒間保ったらゆっくり脚を下ろします。
反対側の脚も同様に、左右3~4回ずつ行います。
※脚を上げ過ぎないようにしましょう。

日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業は、認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者など判断能力が不十分で、福祉サービスの利用や金銭管理に不安のある方に対して、専門員がそのお手伝いをする制度です。

サービス開始までの流れ

- ①相談受付
お近くの区社会福祉協議会へ連絡。
- ②相談、打ち合わせ
専門員の訪問。秘密は守られます。
- ③契約書、支援計画の作成
お困りのことを一緒に考えて支援計画を作成。困っていることを確認しながらどのようなお手伝いをするか考えます。
- ④契約
利用契約を社会福祉協議会と結びます。
⇒サービス開始



成年後見制度

日常生活自立支援事業を利用しても、自分の名前や性別が分からなくなったり、契約内容が理解できなくなった・・・などの場合は成年後見制度の利用がありますのでご相談ください。



☆お知らせ☆

地域包括支援センターかめだでは江南警察署と協力し、地域のサロンに出向いて、高齢者の詐欺の現状について楽しく学べるように寸劇や講話を行っています。ご興味のある方は地域包括支援センターかめだまでご連絡ください。

Chapit (チャピト) について

ロボットと会話をして、コミュニケーション促進
自立支援向けコミュニケーションロボット
Chapit (チャピト) のご紹介です。



★高齢者を見守るコミュニケーションロボットとは？

家族の負担を軽減し、介護する側、される側が無理せず、便利で楽しい毎日を過ごすために開発された自立支援向けコミュニケーションロボットです。

★商品の特徴として

- ・音声認識機能（音声認識による対話型）
- ・家電コントロール機能（家電製品を音声認識によって操作）
- ・タイムサポート機能（薬の飲み忘れを抑制し生活リズムをサポート）
- ・ブレイントレーニング機能（クイズ・計算・暗記ゲーム、音声での質問に対して回答）

【詳細についてのお問い合わせ先】

株式会社 レイトロン TEL 06-6125-0500

<http://www.raytron.co.jp>