

回覧用

地域包括支援センター



菜の花だより

御殿場市社会福祉協議会
地域包括支援センター
菜の花
住所：御殿場市萩原 988-1
TEL：70-6804



新年あけましておめでとうございます



皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。去年は多くのお力添えいただき誠にありがとうございました。**地域包括支援センター菜の花では、玉穂・高根地域の方がより住みやすい地域になるよう、職員一同、努めて参ります。**皆様のより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。



冬こそ気をつけましょう

高齢者が気を付けたい「冬の病気・感染症」7つ

万病の元とも言われる「冷え」は、単に体が冷えるだけでなく住環境とも直結しています。また、冬季うつやノロウイルスなど、晩秋～春のはじめにかけてピークを迎える病気も多数存在しています。今回は、寒くなる冬にシニアが気を付けていただきたい病気についてのご紹介です。ぜひ、健康管理にお役立てください。

1. 低体温症：（冷え性とは異なる危険な兆候）
2. 寒暖差アレルギー：（風邪でも花粉症でもないのに鼻水が止まらない）
3. 冬季うつ：（冬になると気分が落ち込む）
4. ノロウイルス：（11～3月がピーク）
5. 関節痛：（膝・腰・肩の“痛み対策”）
6. かくれ脱水：（予防と水分補給のポイント）
7. ヒートショック：（冬の入浴やトイレが時として死に至る）



“介護の日”のイベントを開催しました

一般社団法人 しんきん成年後見サポート沼津の相談員の方を招き、親御さんやご自身が高齢になった時のお金の管理のことや、相続や遺産のことなどについて丁寧に説明していただきました。これからの備えに役立つ制度や手続きなどについて学ぶことで、将来慌てずに過ごせるのだと講義を通して実感しました。**“備えあれば患いなし”**と云うことわざが、ありますが正にその言葉がぴったりの講義で、みなさんとても満足されていられました。

講義の様子



出張健康相談会

2月15日（水） 3月15日（水） 9：30～10：30 JAふじ伊豆 高根支店
2月15日（水） 10：00～11：00 玉穂第2団地 集会所
3月15日（水） 10：00～11：00 玉穂第4団地 集会所

※感染状況によっては、中止となる場合があります。

