

阿南東部高齢者お世話センターだより

11月

阿南高齢者お世話センターのホームページはこちら→



阿南市宝田町今市
金剛寺 4 3
特別養護老人ホーム
阿南荘内
☎ 2 2 - 4 5 7 7
FAX 2 2 - 4 6 2 2

いきいき100歳体操を継続しましょう！！

いきいき100歳体操グループの、体力測定を行っています。新型コロナウイルスの蔓延で外出の機会が減り、いきいき100歳体操ができない時期があったりと、体力の低下を感じている人が多いようです。

いきいき100歳体操を行うにあたり、大切なことは、正しい方法で行うことです。正しく行わないと、本来その動作で鍛えられる筋肉が鍛えられず、せっかくの体操が無駄になることもあります。また、数を数えながら体操を行うことで血圧の上昇を防ぐことができます。決められた秒数を行うことも大切です。何もしなければ身体は衰える一方です。いきいき100歳体操を行うために、自宅からでて会場に向かうことも運動の一つだと言えます

途中休むことがあっても、なるべく再開して、すこしづつでも継続していくように心がけましょう。



令和5年の特殊詐欺被害状況（徳島県内）

令和5年8月時点では、最も件数が多い被害は“架空料金請求”となっています。被害額は1,516万円です。被害額が最も多いのは“金融商品”であり、これは6件で1億5,004万円となっています。その他の種類もすべて含めた特殊詐欺被害の総額は2億46万円。これは令和4年度の同時期が4,445万円であるのに対し、4倍以上とかなり高い被害額となっています。

また、令和5年度4月時点では被害の総額が1億223万円であり、8月までの4か月間で約2倍になっているようです。スマートフォンのアプリを利用した詐欺が目立ちます。

キャッシュカードや通帳を騙し取りお金を盗る詐欺、またはそれらをすり替える詐欺も増えてきています。これから年末に向けて、銀行に行ったり、ATMでお金を下げたりする機会が増えます。注意喚起の張り紙が貼られているので、忙しくても少し足を止めて確認するようにしましょう。



～寒さに負けない体力づくり～

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足などで風邪をひきやすくなります。すでにインフルエンザも流行っているようです。栄養をしっかり摂り、疲れのない体を作ることが大切です。生活リズムを整えましょう。

大根・かぶ・ネギなど冬野菜は体を芯から温めます。たんぱく質を摂ること、十分な睡眠を取ることも大切です。

また外出から帰った時は手洗いとうがいをしっかりと。手洗いは石鹸を付けて指の間、爪先、手首までしっかりと洗います。15秒から20秒かけて洗いましょう。手洗い後アルコール消毒をするとうがいは喉の奥まで、しっかりとガラガラうがいをしましょう。

小地域見守りネットワークを開催しました。

10月23日富岡地区の小地域見守りネットワーク会議を行いました。グループホーム「わか」さんの事情所にお邪魔しました。少しずつ世代が交代し、地域の高齢者が施設に入っていたり、空き家になっていたりと変化があります。

世代が変わると、高齢者お世話センターを知らない人も増えてくると思われます。身近な相談機関として、広報していくことも心がけようと思います。



本の紹介

“94歳セツの新聞ちぎり絵日記” 木村セツ著 里山社
若いころは働きづめだった木村セツさん。

90歳のとき新聞ちぎり絵を始めました。骨折後のリハビリを兼ねていたそうです。食べ物は湯気がでるホカホカの感じ、ケチャップなどがしたり落ちそうな感じがします。とてもおいしそうです。

ところどころに、よく見ると新聞記事の文字がそのまま使われていて、それもとてもユニークです。

