



# 阿南東部高齢者お世話センターだより

阿南市宝田町今市金剛寺 43

特別養護老人ホーム阿南荘内

22-4577 22-4622

## 6/10 は時の記念日

時間は誰にでも平等に与えられた、二度と取り戻すことのできない、大切なものです



平成30年6月号

### 介護予防・健康チェック実施

5月9日領家町で、5月15日畷町で年1回の健康チェックを行いました。身長・体組成・骨密度・脳年齢・血管年齢等を測定し、保健師が総評しました。毎年参加して下さる方が多く、皆さんご自身の健康に対して高い関心を持っておられました。

### ～看護の日イベント～ 天満クリニック・JA 阿南中央病院

5月8日富岡公民館（天満クリニック）5月12日 JA 阿南中央病院で看護の日の催しがあり、東部お世話センターからも参加しました。医師や看護師からのアドバイスが受けられるため、たくさんの地域住民の参加がありました。



### ～消費者被害情報～

#### “お得と思って購入した回数券”

整骨院、整体院、入浴施設や美容院等で「まとめて買うとお得になる」と、発行元の店舗だけで使用できる回数券を勧められることがあります。

回数券は確かにお得感がありますが、使用途中での健康状態の変化や、続けて通うことが困難になるなど、使えなくなる可能性もあります。途中で解約する場合、返金は業者が定めた規約に従うこととなりますので、事前に解約、返金に関して十分な説明を受けてから購入するようにしましょう。

なるべく、回数券を購入する場合は、必要最小限にとどめ、短期間で使い切るように心がけましょう。

## ♡ 6月の行事予定 ♡

### ♡ 介護予防教室・体操

日時 6月5日（火）14:15～15:15

場所 宝田公民館

日時 6月11日（月）10:00～11:00

場所 富岡公民館

日時 6月18日（月）10:00～11:00

場所 中野島公民館

### ♡ キムラ交流広場 ～支え合いの場を広げよう～

日時 6月14日（木）13:30～15:00

場所 小規模多機能キムラ

阿南市横見町高川原 29-1 23-5031

内容 認知症サポーター養成講座を行います。

※ どなたでも参加できます。参加費無料です

## ご近所ヘルパー養成研修会

H30.5月から、ご近所ヘルパーの派遣が始まりました。ご近所ヘルパーは、住民が主体となり運営するサービスで、地域での助け合いの取り組みです。「見守り」「ゴミだし」「服薬管理」などを行います。

ご近所ヘルパーとして、地域支援活動にご協力いただける方を対象に研修会を開催します。ご参加ください。

日時 6月22日（金）13:30～16:30

場所 阿南市役所 203 会議室

※ 要申込み 6月15日（金）までです。

第1回の研修会には、70名の方が受講されています。

### 平均寿命が最も長いのは・・・？

全国で平均寿命が最も長いのは、女性が沖縄県北中城村の89.0歳、男性は横浜市青葉区の83.3歳だそうです。徳島県では、男女とも北島町で、女性が87.4歳、81.3歳です。一方平均寿命が最も短いのは男女ともに大阪府西成区であり、女性が84.4歳、男性が73.5歳だそうです。徳島県内では、男性が三好市の79.4歳、女性が阿波市の85.6歳が最も短いです。

（徳島新聞 H30.4.18 の記事より）

### 今後の要介護高齢者の推移は・・・？

徳島県の2025年度の要介護者数の推計は5万4978人で、高齢者人口に占める割合は22.4%となります。現在（2017年12月時点 4万7730人）に比べると、7248人の増加が見込まれています。しかし、これは3年前の介護保険事業計画での推計より1312人少ないとされており、介護予防のための「いきいき100歳体操」などの取り組みが貢献しているのではないかとのことです。

（徳島新聞 H30.5.21 の記事より）

### 紫外線対策をしましょう！

気候がよくなり、外出や畑仕事など外で過ごすことが増えてきたと思います。紫外線は1年中降り注いでいて、4月～5月くらいから増え始め、夏場に一番強くなります。正午から午後2時くらいが一番強いです。紫外線を浴びすぎると、やけどのような肌トラブルを起こしたり、老化原因となります。

外へ出る時は日焼け止めを塗りましょう。適量を守り、できれば2～3時間おきに塗りなおすと効果的です。