

# 寒暖差疲労ってご存知ですか？

## 「寒暖差疲労」とは？

気温の変化が大きい季節の変わり目のこの時期、寒暖差による体温調整のために自律神経が過剰に働き疲労がたまり、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠など様々な心身の不調をもたらします。



症状を改善するためには、規則正しい生活を心がけ、散歩などの運動をしたり体を温める食べ物を多くとりましょう。首まわりのストレッチをするのも良いです。お風呂にゆっくりとつかり首や肩まわりを温めることで、自律神経が集中する首まわりのケアが行なえます。また日頃からの健康管理も大切です。

## 今こそ「けんしん」を受けましょう！

コロナ禍で健診、受診控えをしていたという方も多いのではないのでしょうか？受診控えによる診断遅れが問題になっています。「けんしん」を受けて元気に年を重ねていきましょう。



3人の似顔絵は娘が描いてくれました！

### ～新任職員紹介～

令和5年2月に入職しました中居と申します。担当している地区は清輝小学校区です。子育て中心の生活からガラッと変わり毎日があわただしく勉強の日々ですが、「毎日頑張っているね」とほめてくれる娘と寝顔だけ(?)かわいい息子を活力にしています。経験も浅く、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、精一杯がんばりますのでよろしくお願いたします。

今年の4月に入職した片岡と申します。大野小学校区を担当させていただいております。前職は看護師として、長年、循環器病棟で働いてきました。包括での仕事は、看護師とはまた違い、毎日が勉強の日々ですが、優しい先輩方のおかげで毎日楽しく学ばせていただいております。一日でも早く、地域の皆様の力になれるよう、一生懸命取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いたします。

今年の4月に入職した小林です。三門小学校区を担当させて頂いています。今年の3月に大学を卒業し社会人として未熟な部分が多いですが、まずは皆さんに顔を覚えていただくことを目標にしています。好きなことは週末の夜更かし、嫌いなことは休日に早く目が覚めることです。

### 連絡先

岡山市北区中央地域包括支援センター  
岡山市北区鹿田町一丁目1-1 (岡山市保健福祉会館内)  
Tel.086-224-8755  
担当中学校区 (岡輝・石井・桑田)

北方分室  
Tel.086-201-7201  
担当中学校区 (岡北・岡山中央)

平田分室  
Tel.086-239-9211  
担当中学校区 (御南・吉備)

# 住み慣れた地域で 元気に暮らすシニア新聞



発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは、こちらから



今年の夏は厳しい暑さが続きましたが、ようやく爽やかな秋風が心地よい季節となりました。秋と言えば何をイメージされますか？食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など「〇〇の秋」はたくさんありますが、何をするにも良い季節ですね。

気候の良い時期は短いので、計画を立てて秋を満喫しましょう。



## 御南中学校区に新設！ オレンジカフェ in 珈琲館



今回は、R5年4月より岡山市北区今にある岡山珈琲館大野辻店で開催されているオレンジカフェをご紹介します！

オレンジカフェ代表の創心会居宅介護支援センター大安寺 管理者 佐藤さんよりお話を伺いました。

### Q：オレンジカフェを開催しようとしたきっかけは？

A：さわやか福祉財団で“地域づくり”の話を聞いたのをきっかけに、地域のために、自分に何かできることはないか、と思うようになりました。東区の事業所にいた時も古民家カフェを利用してオレンジカフェを開催していたのも動機のひとつです。

### Q：数ある飲食店の中で岡山珈琲館大野辻店を選んだ決め手は？

A：地域の人の生活に根付いている所が良いと考えていたところ、珈琲館は年齢問わず誰でも気軽に入れる雰囲気、店内は明るく開放的で駐車場も広いのでオレンジカフェにぴったりだと思いました。珈琲館の社長さんに賛同いただき、場所をお借りできることになりました。

### Q：岡山珈琲館おすすめメニューは？

A：半熟卵のカレードリアがおすすめです！とろっとした半熟の卵とカレーが良く合います。

### Q：今後の展望は？

A：地域の人に気軽に来てもらえるようなオレンジカフェにしていきたいと思っています。今はみんなでクロスワードパズルをしています、参加者に応じてレクリエーションも考えていきたいです。みなさんとゆる〜くつながっていけたらと思っています！

皆さん、美味しいケーキとコーヒーを飲みながら一緒に珈琲館で語らいませんか。

### オレンジカフェとは・・・

もの忘れのある人と、その家族、地域住民など誰もが気軽に参加できる集いの場所として「おかやまオレンジカフェ」を開催しています。



日時：毎月第2火曜日 14:00~16:00  
対象者：もの忘れのある人、その家族、地域住民など誰でも  
内容：おしゃべり、専門職によるミニセミナー、個別相談など  
参加費：**飲食代実費** (申込み不要)  
場所：岡山珈琲館 大野辻店 (岡山市北区今3-25-20)  
問い合わせ先：創心会大安寺センター 086-254-2211



※次回は中央中学校区です！



# その悩み「ほーかつ」に

(地域包括支援センター)

## 相談してみませんか？

知らず知らずのうちに介護の悩みやストレスを一人で抱え込んでいませんか？  
また、周りに悩みやストレスを抱えている高齢者や家族はいませんか？  
「セルフチェックリスト」や「気づきのポイント」で確認してみましょう。



### セルフチェックリスト



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 介護方法がわからない          | <input type="checkbox"/> 介護のために仕事をやめた       |
| <input type="checkbox"/> 仕事や家事、育児の両立で介護がしんどい | <input type="checkbox"/> 介護でイライラしている        |
| <input type="checkbox"/> 身近に頼れる人がおらず一人で抱えている | <input type="checkbox"/> 何度も同じことを言うので無視している |
| <input type="checkbox"/> 何度も同じ失敗をするので叩いてしまった | <input type="checkbox"/> 大声で叱ってしまう          |
| <input type="checkbox"/> 食事や水分を極端に制限させている    | <input type="checkbox"/> 何も関りたくない           |
| <input type="checkbox"/> 過度なりハビリをさせてしまう      | <input type="checkbox"/> お金がかかるので受診させていない   |



### 周りの人から見た気づきのポイント



#### 本人に関する項目

- 急に痩せてきた
- 地域の集まりに参加しなくなった
- 表情が乏しいもしくは険しくなった
- 尿臭がする
- 痔やコブができていた
- 家で過ごすことを避けて外にでていることが多い



#### 家の周囲等や 家族に関する項目

- 郵便物や新聞が溜まっている
- 雨戸を開け閉めしない、カーテンをしたまま
- ごみが捨てられていない、溜まっている
- 家族や親族で頼れる人がいないようだ
- 庭の草木が荒れている
- 本人の状況を家族が話したがらない

参考:「地域包括支援センター運営マニュアル3訂」令和4年4月 一般社団法人長寿社会開発センター

チェックリスト、気づきのポイントと合わせて次ページもご覧ください



困りごとや悩みに気が付いたけど…

どうすれば良い？ 一人ひとりが出来ること



### 家庭でできること

- 家庭内でコミュニケーションを取りましょう。
- いろんな人と世間話をし、気分転換を図りましょう。
- 趣味活動など自分の時間を作りましょう。
- 「〇〇でなければいけない」と完璧を求めないようにしましょう。
- ケアマネジャーなどへの相談や、介護サービス、制度などの活用で介護の悩みや負担を軽くしましょう。
- 悩みや思いを1人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。



### 地域でできること

- 出会った時に元気がないと感じたら声をかけましょう。
- 近所同士で声の掛け合いや、日常生活であいさつを交わし、高齢者やその家族が孤立しないように見守りましょう。
- 介護をしている家族に対し、さりげないねぎらいや気遣い等、できることを無理のない範囲で協力しましょう。



### まずはお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。

セルフチェックリストや気づきのポイントでチェックがついた項目のほか、困ったり悩んだりしたときには「ほーかつ(地域包括支援センター)」にご相談下さい。

知り得た情報・秘密は厳守します。

