

地域紹介シリーズ～灘崎中学校区編～

今回は 迫川分校区 の地域資源を紹介します！

<ブentak>

ブentakは、岡山市第1号のデマンド型公共交通サービスとして、地域住民の買い物や通院等の、日常的に必要な移動手段を確保することを目的として発足しました。迫川地区生活交通を考える会が運営主体です。デマンド型とは、予約があった場合に運行するタクシーのことで、指定の路線を運行し、停留所の時刻設定が定時である「路線不定期運行」を採用しています。迫川分(ブ)校区のタクシー車両を使ったバスなので、「ブentak」という名称になりました。

* 停留所からご乗車いただければ、迫川分校区以外の方でも利用できます！

基本運賃 **300円** (1人1回)

※6歳未満は無料、12歳以下は半額、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛カード提示者は100円引き

運行日は

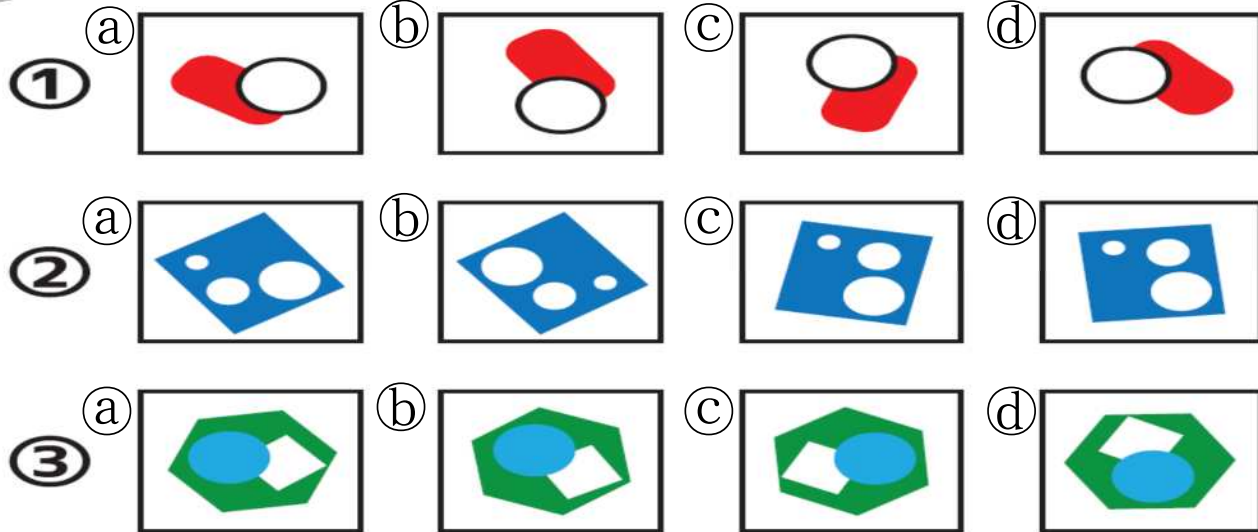


(年末年始・祝日除く)



脳トレ

次の①②③のa④b④c④dの図形から仲間はずれを探してみましょう！



本センター (妹尾・福田・興除)
☎ 086-281-9681

灘崎分室 (藤田・灘崎)
☎ 086-363-5070



発行：岡山市南区西地域包括支援センター <https://www.okayama-fureai.or.jp/houkatsu/index.html>



【〒730-0147岡】

岡山市南区西地域包括支援センター 転ばぬ先だより

令和5年度秋号

このまちで いつまでも
元気に暮らしたい
そんなあなたを応援します。



スポーツの秋！無理なく体を動かしましょう!!

今年の夏も非常に暑かったですね。体調を崩されてはいないでしょうか。また、暑さの影響などで活動不足になってしまっていた方もおられると思います。今回は、速度を切り替えながら歩くことでメリハリが付き、身体にいい刺激を与え、**筋力や持久力を向上**させることに期待ができる「インターバル速歩」の運動をご紹介します！いつものウォーキングでは物足りない方は、是非取り組んでみてください。歩き方に変化を持たせ、積極的に体を動かすことで楽しい生活を続けていきましょう!!



インターバル速歩の実施方法

「ゆっくり(普通)歩き」と「早足歩き」を連続して**交互**に繰り返します。運動量の目安としては1日当たり「早足歩き時間」が合計15分、理想頻度は週に4日以上です。一般的に「連続早足歩き時間」は3分が主流ですが、少し短い時間(1分など)から始めていただいても大丈夫です。慣れてきたら、少しずつ時間を延ばしてみてください。
※持病がある方は、医師に相談のうえ実施してください。

ポイント

- ★ 早足歩きのスピードの目安は自分の感覚で「ややきつい」くらい
- ★ ゆっくり歩きの時は、楽に呼吸を整えられる程度の速度でリラックスしながら行いましょう



1人で運動に取り組むことが難しい方は…

主にイスに座った姿勢で実施が可能な「あつ晴れ!もも太郎体操」もご紹介できます。内容は、「ストレッチ体操」「筋力トレーニング」「お口の体操」の3種類で構成しています。地域の皆さんと一緒に運動、いかがですか？
※詳細につきましては、下記までお問い合わせください。



【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター 南事務所 ☎086-230-0315(8:30~17:00 土日祝を除く)

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陰しくなった
- 尿臭がする
- あざ 痣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



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

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。

