

# きぼう通信

暑さ寒さも彼岸までといいますが、日中はまだまだ暑さが残るものの、夜は涼しい風も吹き、秋へと季節が移ろいでいるのを感じるこのごろです。

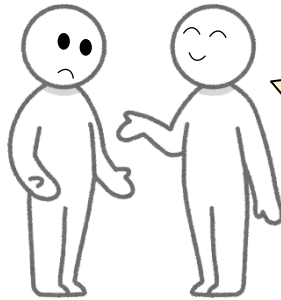
今の時期、夏バテを感じておられる方もいらっしゃるかと思います。最近では、夏バテを解消できないまま体調不良が秋になっても続く『秋バテ』になる方も多いようです。身体を動かす機会をつくり、バランスの良い食事をし、睡眠をとって、毎日の生活習慣を整えていきましょう(^^) /

# 食事編

## 胃腸を整えて秋バテ対策を！

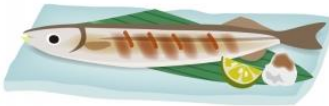
～夏の疲れをしっかりとリセット～

食欲の秋、  
美味しいものがたくさん  
あるのに…  
夏の疲れかな…。  
食欲がなくて…。



胃腸を温めると良いらしいわ！  
夏は冷たいものを摂る機会も多くて、胃腸が弱わり気味だから、**身体を温めてくれる食材**を摂るようにしたらいいらしいよ！

胃腸を温める食材って何??



**秋刀魚(サンマ)**!! です。

サンマに含まれる良質な**たんぱく質**には胃腸を温めて疲労を取り除く効果があります。

また、青魚に多く含まれる EPA (エイコサペンタエン酸)、DHA (ドコサヘキサエン酸) には、血液をサラサラにし、血栓をできにくくする効果があるといわれています。

この他にも、**さつまいも**や**きのこ**には**ビタミンC**や**ビタミンE**、**食物繊維**などが豊富で、腸内環境を整えてくれます。

秋の味覚で  
元気にモリモリ!!

桜井市地域包括支援センターきぼう

TEL 0744-46-1023

FAX 0744-46-1024

e-mail [houkatsu-kibou@kcn.jp](mailto:houkatsu-kibou@kcn.jp)

場所 桜井市阿部 323 済生会中和病院 シルバークアまほろば 1階



いま一度、感染対策を!





包括きぼうではこの度、オンラインで会議や研修に参加できるよう通信環境を整備しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、R2年3月頃から研修や会議・講演会が中止になっていましたが、コロナの収束が見えない中、オンラインで行われるようになってきました。

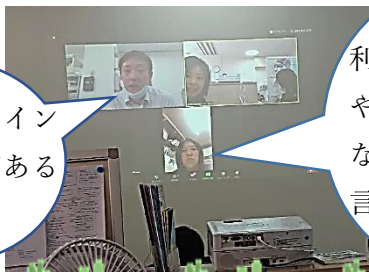
# はじめました オンライン

新型コロナウイルスの流行をきっかけに福祉・介護の業界も色々と変化しています。そのような社会の変化に対応しながら専門職として日々の学びを続け、地域やみなさまへのよりよい支援に繋げていきたいと思っております！

## 大福診療所&マザーズのケアマネさん 達とのオンラインミーティング

日時を決めてオンラインミーティングを開催！

「声が聞こえない！」「どれを押すの？」と、互いに慣れないパソコン操作に四苦八苦((+\_+))…。何とか繋がりと、最近の困りごとや研修会のことなど情報交換ができました☆

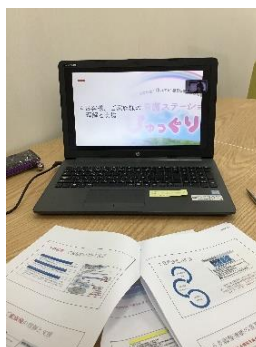


今度オンラインセミナーがあるんですよ！

利用者さんも体操や集まりが中止になって寂しいって言ってますね

## 訪問看護の事業所による オンラインセミナー♪

テーマは「難病の方への在宅医療」  
事務所にいながら研修を受けることができました！



## お知らせ

**オンライン通いの場アプリ**

新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止のため、高齢者の通いの場が活動を自粛している状況でも、オンラインで自己管理しながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

オンライン通いの場アプリで出来ること！

おさんぽ支援  
行きたい場所を設定して、お散歩ルートを確認できます。

自宅でできる体操  
自宅から実践する体操動画を視聴して、実践できます。

在宅活動ガイド2020  
適切な運動や活動を行うための動画を視聴して、実践メニューを確認できます。

ダウンロードはこちらから

Android版 (Google Playストア)  
iOS版 (App Store)

今後、以下の機能も追加していく予定です！

※2020年7月現在のご利用状況です。今後の変更は別途お知らせいたします。

国立長寿医療研究センターから『オンライン通いの場アプリ』というアプリが出されていますのでお知らせします！

自宅でできる体操を動画で閲覧できたりします！

自宅での運動にご活用ください♪



「スマートフォンにアプリを入れたいけど操作方法が分からない」等、使い方が分からない方は、包括きぼうまでご連絡ください！

ご存じですか？

## 救急医療情報キット 「命のカプセル」



体調が悪くなった時は、1分でも1秒でも早く医療機関で診察を受けたいですよね。救急隊員の方も同じ思いで対応していますが、緊急時はスムーズに情報が伝わりにくい事も多く、かかりつけ医や持病、ご家族（身元引き受け人）の連絡先等が分からず、搬送に時間がかかることが多いそうです。

そんな時、救急医療情報キット「命のカプセル」に**情報**を入れておくことで、救急時の迅速な対応が期待できます。



### 「命のカプセル」ってどんなもの？

一人暮らしの高齢者、高齢者世帯、障がいをお持ちの方などの安全・安心を確保することを目的に「救急医療情報キット 命のカプセル」は作成されています。

「かかりつけ医」「薬剤情報」「持病」などの医療情報や「診察券（写）」「健康保険証（写）」などの情報を専用の容器に入れ自宅に保管しておくことで、万が一の緊急時に備えるものです。

### 「命のカプセル」に入れる情報は…



#### ①救急医療情報シート

- ☆緊急連絡先
- ☆かかりつけ医
- ☆緊急時の対応方法などを記載
- ☆持病など医療情報

#### ②写真（本人確認ができるもの）

#### ③健康保険証（写）

#### ④診察券（写）

#### ⑤お薬手帳（写）・薬剤情報提供書（写）

- #### ⑥その他
- ☆介護認定をお持ちの方
    - ・ケアマネの名前
    - ・事業所名
    - ・連絡先

これらの情報を入れておくことをおすすめします！

すでにお持ちの方は、**情報の更新**ができているか確認しましょう！

¥0

費用はかかりません!!  
万が一に備えましょう！



緊急時には、下記の様な仕組みにより迅速な救命活動を行うシステムです

### ①119番通報



### ②到着・情報シート確認



### ③救急活動を開始



### ④搬送

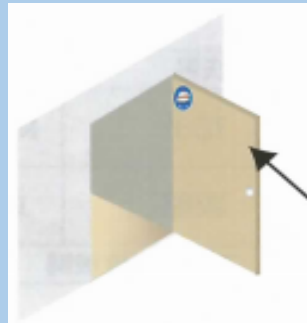


救急キットを示すシールやカプセルは、救急隊が発見しやすいよう定められた場所に！

#### シール張付場所



冷蔵庫の外側



玄関ドア内側 上部

#### 救急キットの保管場所

冷蔵庫扉の内側



- 玄関ドアの内側にステッカーが貼られている場合は、本人及び同居人等の同意を得ることなく冷蔵庫を開けてカプセルを取り出すことがあります。
- 命のカプセルは、救急隊が救急活動時に必要と判断した場合に活用いたします。場合によっては活用されない場合があります。
- 救急活動において「救急隊への伝言」については、必ずしもその伝言を実行できるものではありません。

### 救急医療情報キット「命のカプセル」

を希望される方は[コチラ](#)まで

桜井市役所【社会福祉課】 ☎42-9111

または

桜井市地域包括支援センターきぼう

☎46-1023