

NPO法人

ナルク東大阪・大東拠点発行

〒578-0941

東大阪市岩田町3-12-39

TEL・FAX：06-6724-3114

E: nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

HP http://www5.ocn.ne.jp/~mor



東大阪・大東

No. 188

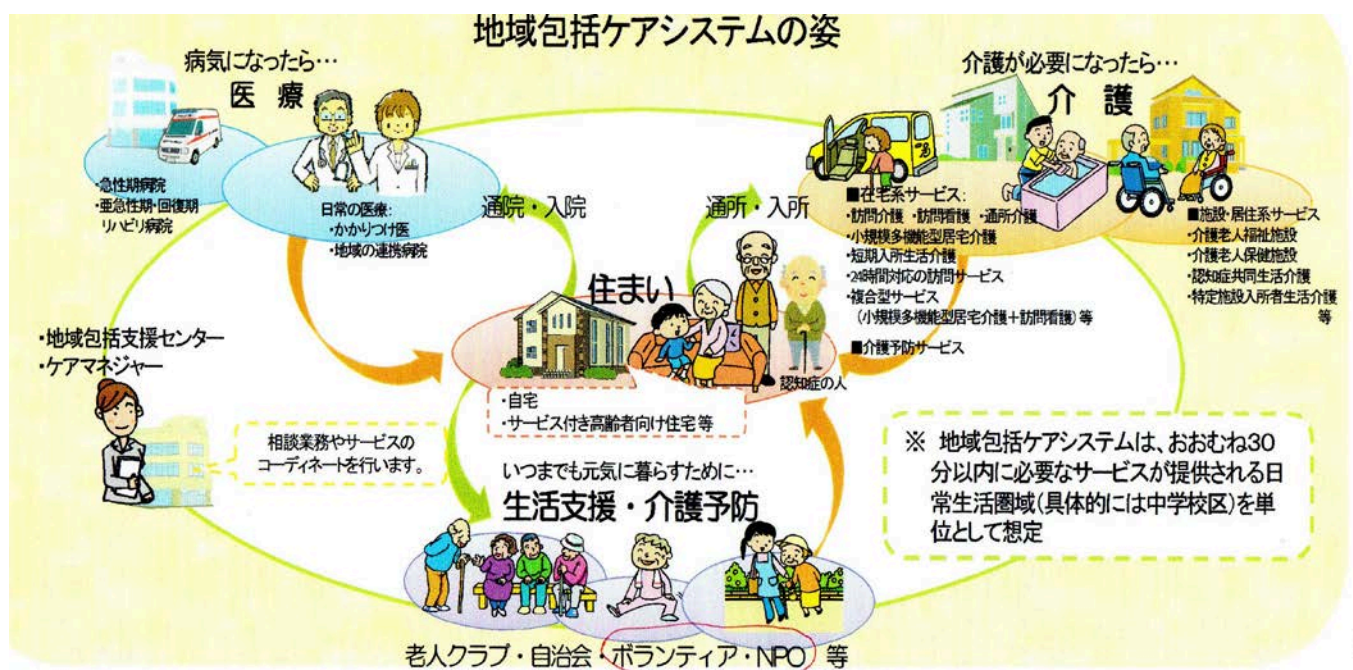
2月号

## 地域包括ケアシステムの実現に向けて（その3）

地域包括ケアについては、めざまめニュースNo.176（25年2月号）とNo.177（25年3月号）に掲載してきました。

75歳以上の高齢者の増加は大阪府の場合2025年/2010年の比率で見ると1.81倍となり、それに伴い認知症高齢者や独居高齢者も増加の一途です。これら的高齢者には重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組み、つまり“地域包括ケアシステム”が必要です。

地域包括ケアシステムは保険者である市が地域の自主性や主体性に基づき地域の特性に応じて作り上げていく必要があります。その姿を示します。



この姿の中で我々は地域での生活を支える「生活支援」を介護や医療との連携の下に提供していくことが求められています。更に地域における人間関係を基盤として、住民参加・市民参加の場でもある互助の仕組みを広げていくことも期待されています。（厚生労働省資料より）

## 笑いと認知症予防

1. 笑いの少ない人から認知症になる。
2. 笑いには脳の認識機能を刺激するだけでなく運動としての効果があります。
3. 笑いでストレスも軽くすることができます。
4. 笑うことによって自然治癒力や免疫力が高まります。

## ケア委員会だより



### 「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ

日 時 平成26年2月22日（土） 13時30分～14時30分  
場 所 めざま事務所  
申込み先 めざま事務所 電話・FAX：06-6724-3114

### 《《 ウイルス性胃腸炎（おなかの風邪） 》》

胃腸炎を起こすウイルスには色々ありますが、今話題のノロウイルスもその一つです。体力のある大人であれば普通の風邪と同様にあまり心配せず、過労を避けて安静にして水分を十分にとるようにすることで回復します。吐き気や嘔吐が強く下痢症状がある場合は脱水症への注意が必要なので、かかりつけのお医者さんなどに受診して下さい。特に体力のない高齢者や小児は気を付けて下さい。

下痢に対しては乳酸菌製剤などを用います。下痢止めの投与は原因となるウイルスを腸内に長くとどめてしまうことがあるためおすすめしません。ウイルス性腸炎には抗生物質は無効ですが、腸内細菌などの二次的感染が疑われる場合には投与されることがあります。



発症時はおなかの風邪の症状だと思っても、2～3日たっても症状が良くなりず続く場合、または血便などがでる場合は消化器内科を受診してください。

予防は念入りな手洗いとうがいです。

（出典…消化器NOW）



### バレンタインデーに寄せて チョコレートのお話

チョコレートの原材料のカカオ豆には多くの栄養素が含まれています。中でもポリフェノールは活性酸素を除去する働きがあります。活性酸素とは動脈硬化やがんや糖尿病などの様々な生活習慣病や老化を引き起こす原因の一つです。それらを防ぎ血液をサラサラにしてくれます。またチョコレートにはテオプロミンという成分が含まれていて、神経を鎮静させる作用もあります。チョコレートを食べると甘い香りと鎮静作用で、気分をリラックスさせストレスを軽減してくれます。でも食べ過ぎにはご注意ください。

街かどデイハウス☞

みんなでのしも会☞

だより☞

## 催し物のご案内(2/16~3/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
2月17日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月18日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
2月19日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
2月21日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
2月24日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月25日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
2月26日(水)	認知症予防	手芸	街かど
2月28日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
3月 3日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月 4日(火)	運動機能向上	折り紙	街かど
3月 5日(水)	認知症予防	カラオケ	街かど
3月 7日(金)	認知症予防	習字	街かど
3月10日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月11日(火)	運動機能向上	習字	街かど
3月12日(水)	認知症予防	手芸	街かど
3月14日(金)	認知症予防	朗読	街かど

「みんなでのしも会」

TEL 072-980-7040

## 「ココアを飲む効果」

ご存じのようにココアには、カルシウムや亜鉛、鉄分といった栄養成分が豊富で健康効果も注目を集めている。特にポリフェノールは体の老化を食い止める抗酸化作用や動脈硬化予防につながる事が期待されている。また、新たな健康効果として、冷え性や便通の改善も確認されてきた。

(埼玉医科大 間藤 貞 准教授談)  
インフルエンザウイルスへの効果も期待される。ココアを飲んだ人の方が免疫力を上げる。ナチュラルキラー(NK)細胞の活性化を高めることが分かった。また、風邪の悪化防止も期待できそうだ。温かいココアを飲んで、ほっと一息つく時間を作りましょう。ココアは、一日コップ一杯で効果があるという。気軽に日常生活に取り入れて健康維持に期待しましょう。

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(12月分)(人数は実人数)

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
25人	2人	8人	1人	36人
134点	3点	48点	1点	186点

サービス利用人員 20人

## 2、奉仕活動実績(12月分)

287点(内訳 福祉 0点 ナルク活動 287点) 59人

## 3、めざめの主な動き

- (1) 25年度第3四半期を終えた段階で、時間預託点数累計が2,115点、奉仕活動点数累計が2,731点となり25年度の目標値をほぼ達成できそうになっています。
- (2) 同好会の講師の取り扱い方がバラバラなので、同好会マニュアルに従うよう指導することとなった。
- (3) めざめ八十路会の第3回会合があり、数え80歳以上に拘らず参加できることになりました。数え80歳未満の方も参加してください。(次回 26.5.18(日) 13:30~)

## 2月～3月行事予定表

2月16日(日)～3月15日(土)

月 日	行 事	時 間	場 所
2月19日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
2月20日(木)	運営委員会	9:30～12:00	めざまめ事務所
2月20日(木)	北河内地区拠点間連絡会議	14:00～16:30	めざまめ事務所
2月21日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
2月22日(土)	ケア委員会	10:30～	めざまめ事務所
2月22日(土)	認知症サポーター養成講座	13:30～	めざまめ事務所
2月23日(日)	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざまめ事務所
2月25日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
2月27日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
3月 1日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
3月 3日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
3月 5日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
3月 6日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
3月 8日(土)	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざまめ事務所
3月 8日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	街かど事務所
3月11日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
3月12日(水)	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
3月13日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
3月13日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
3月13日(木)	同好会担当者打合せ会	10:00～	めざまめ事務所
3月15日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
3月15日(土)	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	永和駅前 市民会館

\* めざまめのノートパソコンを持ち出した場合は、ケーブルの接続を元に戻しておいてください。

\* XPIに代わるパソコンを購入しましたので、取扱要領に沿って使用してください。

(XPは4月以降サポートがなくなりますので、インターネットに接続しません)

\* めざまめギャラリーのご案内———なし

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成26年1月度)

ありませんでした

### 編集後記

1月16日の運営委員会の後で、本部から寺井さんと田邊さんが来られて、地域包括ケアシステムの説明をされました。今後増えてゆく、高齢者の地域でのサポート(医療、生活支援介護予防、介護)が中心となります。 ナルクも積極的に参加しなくてはなりません。