



# 浪速区包括・ランチニュース



包括・ランチは「高齢者のくらしや介護の相談窓口」です。  
 こんにちは。包括・ランチです！  
 浪速区のみなさまに様々な情報を発信していきます！

## なにわ家族介護教室～開催報告～

「99歳 母と暮らせば」の上映会をおこないました。  
 お足元の悪い中多くの方にご来場いただきありがとうございました。  
 映画を見ることにより

- ☆介護を楽しむ工夫が必要・・・
  - ☆息子さんのやさしさに感動した・・・
  - ☆あんなに明るく生きたい・・・
  - ☆本人に話を合わせるのが大切・・・
- などなど



多くのご感想をいただきました。

## ◇ あいうべ体操 ◇

外出や人と接する機会が少なくなり、心身機能の低下が心配されている中で、フレイル(虚弱)予防として、簡単な口腔体操をご紹介します。



- |    |  |             |
|----|--|-------------|
| あ～ |  | 口を大きく開く     |
| い～ |  | 口を横に開く      |
| う～ |  | 口をすぼめる      |
| べ～ |  | 舌をおもいきり前に出す |

☆大きな動きをしながら  
 ゆっくり10回繰り返す。

今井一彰著 口の体操「あいうべ」マキノ出版  
 あいうべ体操考案 みらいクリニック院長

# 新型コロナウイルス感染症と認知症

## ～認知症をお持ちの方の変化に早く気づくために～

認知症の方が感染した場合、ご本人は症状を自覚しにくい場合があるため、いつもと違う小さな変化に周囲が早めに気づく事が大切です。

### ～いつもと違う3つのポイント～

- 食欲がない
- ぼーっとしている
- 活気が無い

他の病気  
も心配…

☆ うつらない・うつさないためには ☆

まずは、マスク、手洗い、咳エチケット、3密を避ける、定期的な換気が基本です。

認知症の症状により、感染予防の必要性が伝わらない場合

- 3密な状態になる場所への外出は時間をずらす。
  - 外出前の身なりを整える際にマスクの着用も取り入れる。
  - 視力低下によりマスクが認識しにくくなっていることもあるので、色のはっきりとしたマスクに変更する。
- 等の工夫をしてみてくださいはいかがでしょうか。

(参考) 広島大学大学院医系科学研究科 共生社会医学講座 石井 伸弥教授

【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ランチ」 **相談無料 秘密厳守します**

名称 (担当地域)	電話	ファックス	住所
浪速区地域包括支援センター (浪速区全域・難波元町・敷津地域)	6 6 3 6 - 6 0 2 9	6 6 3 6 - 6 0 2 8	難波中 3 - 8 - 8 (浪速区 〃センター1階)
浪速ランチ (浪速・大国地域)	6 5 6 2 - 0 4 5 6	6 5 6 2 - 0 3 3 0	浪速西 2 - 1 1 - 6 (スワンなにわ内)
日本橋ランチ (日東・日本橋・恵美・新世界地域)	6 6 3 2 - 2 3 4 0	6 6 3 0 - 3 3 3 6	恵美須東 2 - 1 - 4 (日本橋地域在宅 サービスステーション内)
難波ランチ (立葉・幸町・塩草地域)	6 5 6 8 - 1 2 3 0	6 5 6 8 - 1 2 8 8	幸町 2 - 3 - 1 1 (特養なにわ内)