

元気がよか！

加齢や入院、転倒などで生活上の困りごとなどが出てきたら
地域包括支援センターにご相談ください

☎ = 長寿介護課 Tel 23-1140

事業対象者に該当

「できる限り自立した生活を送ること」を目的に、必要なサービスや今後の目標などを一緒に話しながら「サービス利用計画書（予防プラン）」を作成します。

計画書をもとに目標に向かってサービスを利用しつつ、自分でできる取り組み（セルフケア）も続けていきます。

日常生活の支障がより軽度で事業対象者に非該当

介護保険サービス以外に活用できる、社会参加による役割や居場所の獲得による生きがいづくりや、地域の通いの場や自宅で行うことができる各種介護予防の方法などについてご紹介いたします。

困りごとや課題を整理 必要な支援につなげます

「住み慣れた地域で、いつまでも元気に」。そんな気持ちで健康づくりをがんばっている方はたくさんいらっしゃると思います。しかし、加齢や入院、転倒など、環境や身体状況が変わること、今まで楽にできたことが難しくなり、日常生活に支障が出てくる場合があります。そんな時は、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

職員がご自宅を訪問し、運動や食事状況、口腔機能、

小林地区・須木地区
 小林市地域包括支援センター Tel 25-0707
南西・北西・種子田地区
 小林市西部地域包括支援センター Tel 27-2552
野尻地区・内山地区
 のじり地域包括支援センター Tel 44-2271

物忘れなどを聞き取り、生活上の困りごとやできなくなった動作から課題を整理し、結果に基づいて左のような支援を行います。

早めの取り組みが、その後の長い人生を左右します。ぜひ地域包括支援センターにご相談ください。

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

お気軽にお越しください！

子ども食堂「みんなの子育て広場」

小林市社会福祉協議会が開催している「みんなの子育て広場」をご存知ですか？

「チラシを見た」、「聞いたことがある」、「お弁当をもらったことがある」など覚えていてくださったらうれしいです。

「みんなの子育て広場」では、子ども食堂を2カ月に1回、第2土曜に開催しています。コロナ禍で規模を縮小していましたが、今年6月から飲食スペースやキッズスペースを開放しました。

栄養満点のおいしいごはんを食べて、楽しく遊んで、ゆっくり過ごして、時には悩みを打ち明けられるような場所。子育て中のご家庭だけでなく、子ども同士でも来られる、地域の中で人が集まれる場所にできればと考えています。

「子どもが遊んでいる間、話を聞いてもらいたい」、「あの子を誘って遊びに行ってみようかな」、「誰かと話をしたい」。そんな想いを抱えた皆さん、ぜひお気軽にお越しください。



☎ = 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

■ **場所** 社会福祉センター（市立図書館となり）
 ■ **料金** 子ども（高校生以下）無料、大人300円程度の材料代寄付

心房細動を早期発見し 脳梗塞を防ぎましょう！

元気の知恵袋

●問＝健康推進課 Tel 23-0323

無症状のまま発症する かくれ心房細動にご用心

心房細動とは、心房が十分に収縮せず、けいれんするように細かく震えることで心臓がうまく働かなくなってしまう病気です。主な自覚症状として、脈の乱れ、動悸、めまい、息切れなどがありますが、心房細動の約4割は無症状のまま発症する「かくれ心房細動」です。

早めの受診で

心房細動を早期発見

年齢を重ねるにつれ、心房細動の罹患率は上昇すると言われています。何より怖いのは、心房細動が原因で心房内の血液が淀んで血栓ができることで脳梗塞を引き起こすことです。心房細動の診断には心電図検査が不可欠です。健診などで発見されることもあります。自覚症状があったり、自己検脈でおかしいと思ったら、早めに病院を受診しましょう。

心房細動の症状



自己検脈をマスターしよう！

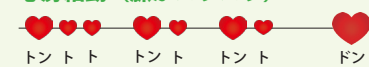


- ① 手首の親指側の骨の部分と手首の筋の動脈を、人差し指、中指、薬指で押さえて脈を探ります。
- ② 脈拍を測る。1分間に50～100回程度が正常な目安。正常な脈拍のリズムは一定ですが、心房細動のリズムはバラバラです。

正常な脈拍（一定のリズム）



心房細動（脈がバラバラ）



1日350gの野菜摂取でベジ活！

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日350g。しかし、宮崎県民の摂取量は平均278gと、約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送りましょう！

☎ = こども課 Tel 23-4319

乳幼児期からベジ活！

乳幼児期の食習慣は成長後にも影響するため、乳幼児期に野菜を好きになることは、将来の野菜不足を防ぐことにつながります。

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験や記憶と関連します。乳幼児期は、好き嫌いより経験が少ないことによる野菜への苦手意識が強いです。特に苦味や酸味は、繰り返し食べて慣れることが必要です。また、食事の楽しい雰囲気づくりも大切です。

市立保育園では、園児が園の畑で収穫した野菜を使用する食育活動を行っているほか、給食の野菜使用量が100g以上※（3歳未満児は80g以上）になる「ベジ活の日」を設けています。

※子どもの1日の野菜摂取目安量は、1～2歳 180g、3～5歳 240g、6～7歳は270gとなっています

また、昼食やおやつにも地元産の旬の野菜を中心に取り入れ、野菜を食べる経験を積める献立を立てています。

家庭でも、一緒に買い物へ行ったり、料理のお手伝いをしたりするなど、五感を使って食材に触れる機会を増やしましょう。

写真① 野菜使用量 164g（須木中央保育園）

写真② 野菜使用量 103g（小林中央保育所）

