



あんしんすこやか

都営代沢1丁目アパートで血管年齢測定会を開催しました！

1月18日(土)、都営代沢1丁目アパート集会室にて『血管年齢測定会&ミニ講座』を開催しました。血管年齢とは「血管の弾力性」を表すもので、弾力の程度で動脈硬化の進行度がわかります。当日は地域の病院の理学療法士の先生にもご協力いただいて健康体操の講座も開催。また民生委員や地域の町会の方には温かい飲み物やお菓子の提供をお手伝い



いただき、来場した皆さまには楽しみながら健康チェックや体操をしていただくことができました。参加された皆様からは、「普段会えない人とも会えて楽しかった」「定期的で開催してくれないかしら」など嬉しい感想をいただきました。皆様のご期待に沿えるよう、今後も楽しく参加できて介護予防にも役立つような企画を開催していきます。最後に今回の測定会開催にあたってご協力いただきました皆さま、本当にありがとうございました！

医療と介護の連絡会「経管栄養での在宅ケア」を開催！



地域で高齢者の支援に関わる医療職と介護職の連携促進を目的に毎年開催している「医療と介護の連絡会」を1月31日(金)に開催。今回は胃ろう※を中心とした「経管栄養での在宅ケア」をテーマに「胃ろう造設の倫理的問題」や「最期まで口から食べるための口腔ケアの重要性」など各分野の講師から、それぞれの視点で専門性の高い内容をお話しいただきました。

今後も地域の多職種が連携して高齢者の生活を支えていけるよう、その支援に努めてまいります。

※胃ろう⇒口から食事のとれない方やむせ込んで肺炎などを起こしやすい方に、直接胃に栄養を入れる栄養投与の方法。



春から健康づくり、始めてみませんか？

北沢八幡神社 筋力アップ教室が始まります！

介護予防のための筋力アップ教室が北沢八幡神社にて5月より始まります。こちらは毎年春と秋、3ヶ月間にわたって運動器の機能を向上させるための筋力トレーニング等の運動を行う教室です（参加には一定の要件があります）。

その他にも椅子に座ったままできる軽い運動・健康に関する講話を行う「はつらつ介護予防講座」、地域の自主運動グループなど健康づくりに役立つ場のご紹介を行っています。

ご興味のある方は代沢あんしんすこやかセンターまでお気軽にご相談・お問い合わせください！



いきいき講座「血管年齢を測ってみましょう！」

あなたの血管は何歳？簡易測定器で測定します。

日時：4月22日（火） 午前10時～午後3時

会場：代沢まちづくりセンター 2階活動フロア

対象：65歳以上の方

申込み：不要 時間内に直接会場にお越しください。

お問い合わせ：代沢あんしんすこやかセンターTEL：03-5432-0533

～職員異動の挨拶～

このたび、同じ世田谷区内の「深沢あんしんすこやかセンター」に異動することとなりました。代沢では2年という短い期間でしたが、地域の皆様には大変お世話になりました。地域包括支援センターの仕事はここ代沢が初めてだったこともあり、当初は電話1本とるのにも緊張した覚えがあります。しかし皆様のお力添えのおかげで無事に包括職員として務めあげることができました。地域は変わりますが同じ世田谷区内で活動できることに喜びを感じつつ、代沢で教わったことを活かしていきたいと思えます。

本当にありがとうございました。

渡辺 大



編集・発行 代沢あんしんすこやかセンター

TEL:03-5432-0533 FAX:03-5433-9684