

かっぱ通信

春号



どこシル伝言板®をご存知ですか？



こんな時に活用できます

道に迷ってるみたい
どしどし...



えーと...
アレがこっちで...



QRコードが
袖についでる
もしかして...



やっぱり！
ここに書けば
家族に届くかな？



家族

よかった！
誰か見つけて
くれたみたい！



どこシル伝言板®は、認知症の方などが

出かけて戻れなくなってしまったときに、衣類などに貼るシール（QRコード）を読み取ることで、**早期発見に繋げるシステム**です。

申込方法

①南区役所別館 健康長寿課で登録手続きを行う

②郵送されたシールを、衣類などに取り付ける

迷った人を見つけたら

①QRコード  を読み取る

②表示された伝言板に
現在地・待ち合わせ場所
などを入力する ※③の場所

③交番、役所など身元を引き受けてくれる場所まで迷った人を送る

○スマートフォンで読み込む場合には、インターネット接続契約が必要です。

○個人情報（電話番号、住所など）は表示されません。

サロン紹介：霞南住宅いきいき百歳体操会



いきいき百歳体操を中心に、月一回の認知症講座や、レクリエーション会、茶話会など、毎週様々な行事が実施されています。代表の中村さんは、地域の人が気軽に話ができるきっかけを増やせればと考えられており、介護予防と友人作り、どちらもできる場所として毎週運営されています。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

日 時：毎週火曜日 14:00～15:30

場 所：霞南集会所（南区霞1丁目3-82）

参加費：無料

※参加の際は直接会場へお越しください。（予約などは不要です）

健康一口メモ：季節の変わり目は、体調変化に注意！

この時期、体の重さやだるさを感じることはありませんか？

春は気温の寒暖差や、気圧の変動が大きく、自律神経のバランスを崩しやすい季節です。自律神経が乱れると、疲れやだるさを感じやすくなってしまい、抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇など、体調を崩す原因となります。自律神経のバランスを整えて、寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう！



自律神経を整えるポイント

- ①朝食は必ず食べる…寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経を整えます
- ②ゆっくり長くできる運動をする…ウォーキング、軽めのランニング、水泳がおすすめ
- ③「内関」のツボを押す…ふらつきやめまいなど、症状が出そうな時に刺激すると効果あり



＜内関のツボ＞
両手首の内側にあるしわの真ん中から、指3本分下がった辺りに響くような感覚があれば、そこが内関です！

新職員のご紹介！



南区認知症地域支援推進員

さかた ともこ
坂田 智子

平成31年2月25日に入职し、4月1日より南区の認知症地域支援推進員を拝命しました。認知症地域支援推進員は、医療機関や地域包括支援センター、介護支援専門員等、認知症に関する医療と介護の連携などについて相談をお受けします。微力ではございますが、一生懸命職務に取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52（広島段原ショッピングセンター2階）

☎（082）261-8588