



# つながるたけた



竹田市地域包括支援センター  
竹田市大字会々1650番地（竹田市総合社会福祉センター内）  
TEL 0974-64-0310 FAX 0974-63-1050  
（夜間・休日）TEL 090-4489-2454

**Vol.20**

令和2年7月10日発行

「つながるたけた」は、高齢者等の福祉に関する通信誌です

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、竹田市でも介護予防のための教室やサロン等、さまざまな活動が休止となっていました。まだまだ予断を許さない状況ではありますが、感染予防策を講じた上で6月から少しずつ各種活動が再開を始めています。これから活動する時に気をつけていただきたいことを下記にお知らせします。自分や周りの人を感染から守るための行動をとり、安心して過ごせるように工夫していきましょう。

## \* 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために \* 活動するときに気をつけていただきたいこと10箇条

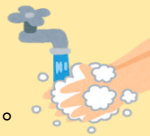
### ①健康チェック

外出前に体温を測り、発熱または風邪の症状があるときは休みましょう。



### ②手洗い

水と石けんで30秒ほどかけて洗いましょう。



### ③マスク着用

症状がなくても着けましょう。



### ④密集を避ける

会場の収容人数の半分の人数で集まりましょう。送迎車に乗るときも定員の半分にしましょう。



### ⑤密接を避ける

人との間隔はできるだけ2mあけましょう。

### ⑥密閉を避ける

1時間に2回程度、窓やドアを開けて風通しをよくしましょう。送迎車に乗るときも窓を開けましょう。



### ⑦飛沫を避ける

向かい合っでの会話や食事は避けましょう。

### ⑧接触を避ける

食事をするとき料理や飲み物は個々に分けましょう。

### ⑨参加者の把握

その日の参加者を記録しましょう。



### ⑩持ち帰らない

帰宅後はすぐに着替え、手や顔を洗いましょう。

## 新入職員紹介



地域包括支援センターに  
新たな職員が加わりました。  
よろしくお願ひ致します。



保健師  
坂本 信江さん  
（認知症初期集中支援チーム担当）



歯科衛生士  
山本 愛さん  
（認知症初期集中支援チーム、転ばん隊 噛めかめ担当）

# 『新しい生活様式』における熱中症予防行動 5つのポイント

## 熱中症予防

### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度を調整しましょう
- ・感染予防のため換気扇や窓開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう
- ・暑い日や時間帯は無理しない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ・屋外で人と十分な距離（2m 以上）を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩をとりましょう



### 3. こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに



### 4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックを
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を！
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で！
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



## 正しい歯磨きの方法について



みなさん普段歯磨きをどのようにしていますか？ここで少し自分の歯磨きのやり方を見直してみましょう。正しい方法で歯磨きをすることで、長く口から食べ物を食べることを継続でき、誤嚥性肺炎も予防できます。

①入歯は口から外してしっかり磨いていますか？上下の入れ歯をしっかりブラシを使って磨きましょう。また、寝る前は入れ歯を水に浸けて寝ましょう。

※お湯で洗ったり、お湯に浸けることはしないでください。

②歯磨きはいつの時間帯に行っていますか？食後に行くことは大切ですが、お口の中の細菌は夜寝ている時に増えます。そのため、寝る前に時間をかけて歯磨きをすることが大切です。



## 出前講座に行っています！

今年度、おしゃべりサロンへ行き、『フレイル予防』についてお話しています。



## 竹田市の高齢者情報



| (令和2年6月末現在) |         | R2年4月比 |
|-------------|---------|--------|
| 総人口         | 21,072人 | -56人   |
| 65歳以上人口     | 9,905人  | -18人   |
| 高齢化率        | 47.01%  | +0.04% |
| 介護認定者数(※1)  | 1,899人  | -1人    |
| 介護認定率(※2)   | 19.11%  | +0.02% |

介護認定者数と認定率は住所地特例含む

(※1) 介護認定者数は6月末時点の暫定値ですので今後変動します

(※2) 65歳以上被保険者数に占める認定者数の割合