

# ともてらすさわら日記

2022/7/23

Vol.4





今回のテーマは・・・

## 【高齢者に多い病気と生活上の注意点】

講師は、麻生介護訪問看護事業



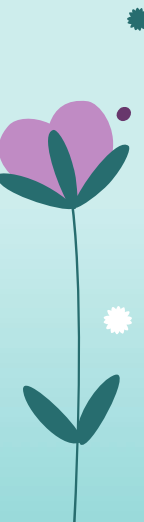
十時 真理子サブマネジャー



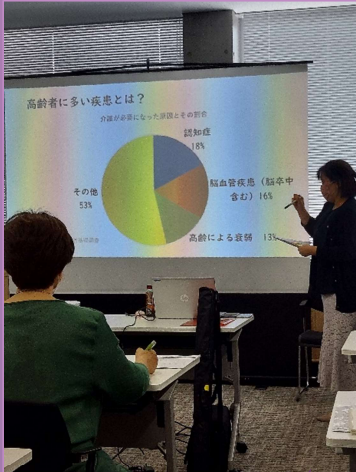
コロナウィルス対策のため、  
まずは出入りロドアを開けて・・・

室内が暑くなったり寒くなったり・・・  
右では紙で仰いでいる方、左では上着を  
羽織る方・・・調節が難しい☹️

『みなさん、いつでも水分🍷 摂って  
くださいね!!』とお声掛けしてから講習  
開始です。

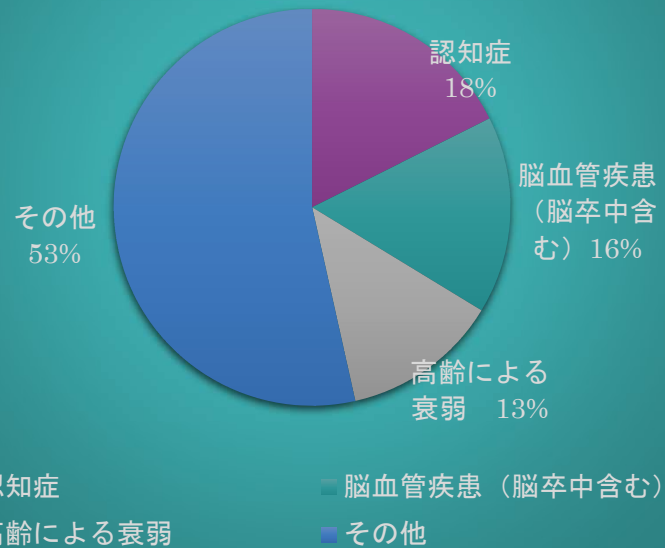


# 高齢者に多い疾患とは？



最近、落語家の方が脳梗塞になりましたよね…  
そうそう円楽さん…  
と時事の話題も取り入れつつ説明

## 介護が必要になった原因とその割合



出典：2019年国民生活基礎調査（厚生労働省）

### ・1位 認知症

アルツハイマー型認知症

脳血管性認知症

### ・2位 脳卒中

脳内の血管に障害をきたす病気

### ・3位 衰弱

筋肉の衰え・歩行速度の低下

活動量の低下・疲労・体重減少

# 高齢者に多い病気の特徴・予防・早期発見方法

高齢者は、長期間、身体を酷使うことによって臓器機能の低下が起こります。細胞の減少・動きが低下し生理的老化が進行、自律神経をつかさどっている機能「体温調節」「血糖コントロール」「血圧」調整機能が低下します。



## 病気を予防できる高齢者の生活習慣

病気を予防して健康寿命を延ばすためには。。。

- ・減塩
- ・禁煙
- ・適度な運動
- ・適量飲酒
- ・十分な睡眠



家族のために、友達のために、自分自身のために・・・

みなさんメモを取りながら聞き入っておられました。



9月は【終活を考える】です。みなさまとても興味があるとのことで、予約段階で好評な講習会となっております。より一層、感染予防対策の徹底を行います。





麻生介護サービス株式会社の

# 介護講習会

3月

19日(土)

10:30~11:30

介護支援専門員に聞く

介護保険制度について学ぼう

~どんな

介護保険制度やサービスの種類を解説しま

おかげさまで  
5月の講座は定員になりました。  
ありがとうございます。

5月

28日(土)

10:30~11:30

理学療法士に学ぶ

生涯自分の足で歩

~頑張らなくてもできる転倒予防体操

日常生活における予防法の解説・体験講座です。

7月

23日(土)

10:30~11:30

看護師に聞く

高齢者に多い病気と生

病気を細かく知り、日常から予防しまし

おかげさまで  
こちらの講座は定員になりました。  
ありがとうございます。

9月

17日(土)

10:30~11:30

終活を考える

~元気なうちから話しておくこと~

いざという時のために、医療・生活を考えるヒントをお伝えします。

11月

26日(土)

10:30~11:30

福祉用具専門相談員に聞く

自宅で楽に過ごせる福祉用具の活用法

福祉用具の種類、また適切なもの選び方を解説します。

参加申込みが必要です。

詳細は、ともてらす早良1階管理事務室窓口まで

ともてらす早良 電話番号：092-812-3312 メール：info@tomoterusawara.jp

参加無料



・・・ということで



9月から大会議室へ  
変更となり、再募  
集することに!!

おかげさまで11月の講習分  
まで定員に達しました。

