

はるのじかん

HARUNO JIKAN



詳しくは...春野包括までご連絡を！



認知症カフェ
開催中



生活習慣病セミナー
依頼受付中



出前講座・体力測定
依頼受付中

『はるのじかん』 掲載内容

1～2 ページ **ながあく 楽しむ♪ 春野ライフの過ごし方**

3～4 ページ **高知市訪問型サービスC事業**

5～6 ページ **あなたに啓発し隊**

7ページ **活動紹介 令和7年3月～6月**



出典：平成28年3月
地域包括ケア研究会報告書より

医療法人永島会

高知市春野 地域包括支援センター

電話：088-894-3322

FAX：088-894-3323

こまめに 水分をとろう

私たちの体の半分以上は、水分でできています。高齢になるにつれて、のどの渇きや暑さに気がつきにくくなったり、水分をためる筋肉が少なくなるため脱水症に注意が必要です。一度にたくさんではなく、少しずつこまめに飲むことで体への吸収も良くなり、頻尿予防にもなります。

詳しくは...
熱中症セミナーへ



ながく 春野

バランスの良い 食事習慣を身に付けよう

私たちの体はの土台は、骨と筋肉です。骨と筋肉の主な成分は、タンパク質であり、タンパク質が減少すると、老化として私たちのからだのかたちの変化に現れてきます。私たちの体は、さまざまな栄養素などを取り入れなければ、タンパク質を体内で有効利用することができません。そのため、多種多様な食品を摂取する必要があります。

主食に加えて、肉類、卵、油脂類、牛乳、魚介類、大豆製品、緑黄色野菜、果物、海藻類、芋類をできるだけ毎日食べることを心がけてみませんか？



詳しくは...
栄養改善運動へ

持病のある方

水分量や食事内容の制限が必要な場合があります。主治医に相談してみてください。



老
化
を
遅
ら
せ
る
!?

転換
分
気

外出することで、体を動かし、運動不足の解消になり、寝たきりを予防することになります。また、外に出ると四季の景色、風、香り、音、歩く触感など、五感すべてが刺激され、体力維持だけでなく、脳の活性化になるなど、様々な効果が得られます。

春野町の外出スポット

- ・ 買い物
- ・ 地域のミニデイ・イベント
- ・ 宅老所（デコの里）
- ・ 認知症カフェ
- はるの・芽'カフェ

外出して 四季を感じよう



楽しむ♪ ライフの過ごし方



楽しみを もってみましょう

趣味などの楽しみを
もつことは健康の維持と向上、
生きがいに繋がってきます。
趣味仲間等の新しい出会いが
生まれるかもしれませんね♪

趣味例

- ・家庭菜園
- ・グランドゴルフ
- ・カラオケ
- ・かぎ針編み



もしも

病気やけが等で
日常生活がしづらくなったら...

———→
次のページへ...



筋力をつけて 転ばない体をつくろう

脱
サ
ル
コ
バ
ニ
ア

加齢によって、

- ・筋力の低下や活動量の低下
- ・易疲労性
- ・歩行速度の低下
- ・体重減少

が生じていませんか？これからが3つ以上の場合は、
虚弱傾向にあります。そのまま放置をしておくと、
介護が必要となる状態になりやすくなります。
運動を行うことで介護状態を遅らすことができると
ともに、気分転換やストレスの発散となり、
精神的な安定を促すこともできます。



▶▶ 筋力チェックしたい場合は...
公民館で体力測定会を開催してみませんか？

▶▶ 筋力トレーニングしたい場合は...
いきいき百歳体操へ参加！



お問い合わせは
春野包括まで

まずは 相談



高知市春野
地域包括支援センター

088-894-3322



担当の
ケアマネジャー



ひょっとしたら

こんなサービス
提案するかも



高知市訪問型 サービスC事業



対象者は？

対象者は、要支援認定者又は事業対象者の方です。



具体的になにをするの？

リハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士）
が自宅を訪問し、原則3ヵ月以内に以下の内容を行います。

- ①利用者の生活環境や能力評価を行い、
必要な環境調整のアドバイスをします。
- ②利用者や家族などに、生活範囲拡大のための
社会資源の紹介や参加への働きかけをします。
- ③利用者が在宅生活を継続するために必要な能力を評価し、
その能力をつけるため、短期集中的に生活の中での
動作獲得に向けた取り組みをします。





どんな時に利用できるの？

- ・退院直後等で、生活に何らかの課題ができた時
- ・身体的機能が低下し、外出が困難になったり、生活機能が低下している時

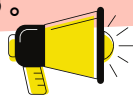


注意点はあるの？

※利用には、申請が必要です。

ケアマネジャーや地域包括支援センターへまずはご相談ください。

※利用者の負担はありませんが、消耗品や公共交通機関、施設の利用等、実費が必要な場合は利用者負担となります。



メリットはあるの？

- ・住み慣れた家で、できるだけ自立した生活が送れます。
- ・身体機能の回復だけでなく、社会生活の復帰を目指す自信と能力を取り戻すことができます。
- ・日常生活がしづらくなっても、あなたにとって好ましい生活を取り戻し、それを維持できるようになります。



リエイブルメント



「リエイブルメント」とは、

再び元の状態に戻ることです。高齢や病気・ケガなどで日常生活がしづらくなったとき、すぐに介護保険の申請を検討していませんか？

みなさんが元の状態に戻ることができ、活動的に生活することで、要介護等認定率や介護サービス利用者が減り、介護人材不足の対策にも繋がります。

元の生活を取り戻すため「高知市訪問型サービスC事業」を活用する選択肢も検討してみましょう！

詳しくは、高知市春野地域包括支援センターまで！

認知症 支援ロゴ

認知症の本人・家族と一緒に
考えられたロゴで、高知市
の認知症支援のシンボル
マークとして令和7年
4月に完成しました！



「共に歩む」
ことをイメージ

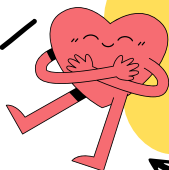
モチーフの
わすれな草の花言葉...
「誠の愛」
「私を忘れないでね」
「真実の友情」 等

持って安心・
使って便利



あなたに

啓発
し隊



希望を
かなえる
ヘルプ
カード

行きたいところに安心して出かけ、
やりたいことをスムーズに出来る
ために使うカードです。

周囲に知ってほしいこと、サポート
してもらいたいことを事前にカードに
記入しておき、外出の際などに地域
の方やまちで働く方などへ見せて
活用します。

【記入例】

「セルフレジで支払いしたいです。
操作方法を教えてください。」 等

権利 擁護

虐待



身体的な
暴力だけでは
ありません。

高齢者虐待は、
高齢者の心や身体に
深い傷を負わせたり、
基本的な人権の侵害を奪う行為です。
見聞きした方は、高知市春野地域包括
支援センターへ相談をお願いします。

例えば...

- ・必要とする医療や介護を受けさせない
- ・衛生状態が悪い等の劣悪な環境で生活させる
- ・年金・預貯金を勝手に使う



成年後見制度

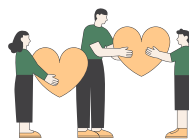
認知症や障がいなどでひとりで決めることに不安や心配がある人が、様々な契約や手続きをする時に、後見人が本人の意思を尊重しながらお手伝いする制度です。

物忘れが増えてお金の管理に不安がある、土地などの財産管理にお困りの際に検討してみても良いかもしれません。

制度利用には、家庭裁判所への申し立てが必要です。業務内容に応じて報酬が必要になるため、まずはお気軽にご相談ください。



想いを



かなえるノート



「想いをかなえるノート」は、
高知市版エンディングノートです。
これまでの人生を振り返り、これからの
生活の理想の過ごし方ややりたいこと、
希望する医療などを書き留めてみませんか？

～ノートの使い方～

- ・家族や大切な人へ自分の情報や想いを伝えるノートとして...
- ・自分自身のための情報整理ノートとして...

活動紹介

令和7年

3月▶6月

毎月参加！

● 認知症カフェ
はるの「芽」カフェ【西分】

● 春野町内の
いきいき百歳体操会場訪問



令和7年3月

● 尿漏れ予防体操【春野町外】開催 ● 体力測定会【仁ノ】開催

● すずめ元気会×津波避難ウォーク【東諸木】参加

みなさんは地震後、津波が来た時を想定した避難訓練は行っていますか？
3/25（火）いきいき百歳体操実施中の被災を想定した避難訓練をすずめ
元気会の防災事業部会主催で行いました。参加者より「避難場所まで歩いて
自信に繋がった」等の感想が聞かれました。



令和7年4月

● 介護保険講座【秋山・内ノ谷】開催

● 春の演奏会【森山】参加

森山公民館で、三味線（村上三弦道さん）と吹奏楽（ちよいふるさん）
に演奏をしてもらいました♪皆さんの地区でも演奏会を開きませんか？

【問い合わせ先】春野地区多世代交流音楽会実行委員会

【088-894-3322】（高知市春野地域包括支援センター内）



令和7年5月

● 尿漏れ予防体操【東諸木】開催

● 脳トレ体操【仁ノ】開催

● 春野町地域学校協働本部協議会 出席

● 春野高校での授業

学生へ向けて『ふくしの仕事』をテーマに
高知市社会福祉協議会と一緒に授業を行いました。

● 認知症サポーター養成講座 開催

【内ノ谷・高知県農業協同組合新入職員】

この講座では、認知症の基礎知識や認知症の方の
対応方法を学ぶことができます。

「認知症サポーター」は、認知症について正しく
理解し、偏見を持たず、自分の出来る範囲で認知症
の人や家族を見守る応援者です。認知症はだれでも
起こる可能性があります。認知症になっても安心
して暮らせるように学んでみませんか？



令和7年6月

● 尿漏れ予防体操【内ノ谷】開催 ● 熱中症セミナー【森山】開催

● カラオケ活動【秋山】参加

春野秋山市民会館で月2回、地域住民主体でカラオケ活動を行っています。
興味のある方は、高知市春野地域包括支援センターまでご連絡ください。



7

※JA高知県の広報誌『こうぐり8月号』の高知地区からこんにちはコーナーで
高知市春野地域包括支援センターの山田センター長が紹介される予定です。ぜひご覧ください！