



高齢者なんでも相談室（流山市北部地域包括支援センター）

地域にお住まいの高齢者の皆様が、いつまでも住み慣れた地域で健やかに安心して生活できるよう、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支える、地域の身近な相談窓口です。

今年度も、「なんでも相談室」では、地域の方に信頼される機関を目指して頑張っています。困っていることや悩んでいることがあったら、気軽に相談してみてください。センター長：石川 渉

職員紹介

今年度は

- ① わたしの長所
- ② 好きなもの(ジャンルを問わず) です！

社会福祉士：武田 安正

- ① 謙虚であること。
- ② ビールと日本酒と猫吸いと柚子と茗荷。
(どれも、得も言われぬ中毒性を感じられるから。) この世から無くなったら困る。



看護師：上床 由美子

- ① 立ち直りが早い事。
- ② NHK の朝ドラを見る事。(次回がどうなるかわクワクワするから。寅子の「はて！」にはまっています。)



看護師：安居 幸恵

- ① 正直なところ。
(黙っている事はできるが、嘘がつけない。)
- ② カツとドライフルーツ。
(飼い鳥の1羽と一緒に食べる事が楽しみです。)



主任ケアマネ：佐藤 陽子

- ① スポーツを続けていること。
(スキューバダイビングはダイブマスターというライセンスで30年、マラソンは4年続けています。)
- ② 大福(あんことおもちが好きだから。)

【センター長】

社会福祉士：石川 渉



- ① 自分ではあまり思っていないですが、「脚が長い」ようです。
- ② ・長く使える物。(愛着がわくので、同じ財布を30年近く使っています。)
- ・難しい映画や本をみて、わかっている風にする事。

看護師：高田 理恵

- ① プラス思考なところ。
 - ② ハイカカオのチョコレートとコーヒー。
(いつも、ホッと癒されます。)
- 実は“やもり”も好きです。

活動報告・お知らせ

《ケアマネ交流会》

北部地域では居宅介護支援事業所のケアマネさんと、勉強会や情報交換を行なっています。

4月23日は、事例検討会を行いました。



《遺言・相続無料相談会》

日時:毎月第2土曜日(13時30分~16時30分)

一日三組 先着順予約制

場所:「北部高齢者なんでも相談室」

* 日程は変更する場合がありますので、毎月1日発行の「広報ながれやま」をご確認下さい。

★申し込み:毎月1日以降(休業日の場合は翌日)

下記「北部高齢者なんでも相談室」

《こもれびの会》

日時:偶数月の第4火曜日(10時30分~)

場所:江戸川台福祉会館二階

内容:座談会形式での認知症の人をささえる家族の集い(ほっと一息つける時間を過ごしませんか?日頃の悩みや不安・疑問など、一緒に語り合きましょう!)

★申し込み:下記「北部高齢者なんでも相談室」

《みのり会》参加無料!!

北部高齢者なんでも相談室主催の体操教室です。

日時:毎月第2水曜日と第4木曜日(10~11時)

場所:江戸川台福祉会館二階(2階までは階段です)

参加対象者:

・概ね流山市北部地域にお住まいで、

概ね65歳以上の高齢者の方。

・運動はしたいが、なかなか機会がない方。

・誰かと話がしたい...と思っている方。

★申し込み:下記「北部高齢者なんでも相談室」



健康豆知識 ~「ウンチ」は健康のバロメーター~

排泄物である「ウンチ」は臭いし汚いし😓

人の腸内には約1000種類、

便1gあたりに約1兆個の細菌がいます。



腸内細菌の割合=20%(ビフィズ菌等の善玉菌)+10%(大腸菌等の悪玉菌)+70%(善玉と悪玉双方に働く日和見菌)

👁️腸内を知る一番の方法は便の観察👁️

気持ち良く出たか?・量は?・何色か?・臭いは?

などをチェックしてみることです。



理想的な「ウンチ」

①すっきり出て ②あまり臭わず ③黄色~黄褐色



④バナナ状の大きさと硬さ

心配な「ウンチ」の色



● 黒色—癌や潰瘍で出血した可能性。



● 赤色—大腸~肛門からの出血の可能性。



○ 白色—ウイルス感染や肝臓・膵臓・胆嚢疾患の可能性。

(バリウム検査後の便は心配なし。)



● 緑色—下痢を伴う場合は腸炎の可能性。

(授乳中の乳児・野菜や海藻を多く食べた後は心配なし。)



三つの「ウンチ力」

①「つくる力」食物の本質・成分を知ろう!

②「育てる力」バランスよく食べ善玉菌優位にしよう!

③「出す力」便秘を予防し排便習慣を整えよう!

参考資料: 辨野腸内フローラ研究所ホームページ

流山市北部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)では、認知症サポーター養成講座や介護予防講座も行います。コロナ感染の状況もありますので、下記に随時お問合せ下さい。

【高齢者なんでも相談室

流山市北部地域包括支援センター窓口のご案内】

〈受付〉月~金曜日-8:30~17:00

土曜日-8:30~12:00

〈休日〉日曜日・祝日・年末年始

〈住所〉流山市江戸川台東2-19

☎ 7155-5366 FAX 7154-3207

