

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 76-2261

★弓削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

清潔を保ちましょう

皆さんはご自分の身体や服装や身の回りを清潔にしていますか。身体や身に付けるもの、身の周りや部屋を掃除することによる清潔を維持することは身体のお老廃物や不要物を除去し、皮膚の働きを高め、新陳代謝や血液循環を良くします。その結果、心身とも快適に過ごすことができ、生活に活性化が生まれます。

新しいものだけではなく、洗濯して清潔なものを使いましょう。身の周りも整理整頓し、ほこりやゴミを取り除き、気持ちもすっきりと快適に過ごしましょう。



「おしやれ」と「身だしなみ」 をしていますか？

皆さんはおしやれと身だしなみの違いを御存じ

でしょうか。

おしやれとは・・・自分のためにすることで服装やお化粧など気を配ること

身だしなみとは・・・人のためにすることで人に不快感を与えないように服装を整えることと言われています。

皆さんはおしやれしていますか。身だしなみに気を遣ってまずでしょうか。

おしやれとは流行の服を身にまとうだけでなく、自分が気に入っているデザインや好きな色の服を着用し、心地良く過ごせることだと思います。

毎日を今よりちょっと楽しく明るく過ごすために自分が好きな、大切にしている、または思い入れのある服やバッグ、アクセサリなどを身に付けてみましょう。お値段ではなく、自分で購入したときやプレゼントされたとき、嬉しかった気持ちを思い起こしてみるのもいいと思います。自分の好きなデザイン、色は人によりさまざまです。で周りの方やテレビに出演している方のファッションを参考にし、取り入れてみるのもいいですし、流行がわかると思います。

ファッションだけでなく柔らかいタオルや清潔なシーツを使うと肌を通して心も気持ち良く感じたことはありませんか？その気持ちで心地良く過ごすことにより精神的健康を維持、向上できます。

国が行っているアンケート調査では調査毎に高齢者のおしやれの関心度が高まっている結果が出ています。「おしやれをしたい」と回答した方は60.2%を超え、女性の7割の方がおしやれをしたいと考えています。また社会参加活動をしている方ほどおしやれへの関心度が高いようです。社会活動だけでなく、自分の趣味、買い物、通院、病気で入院中でもその場に合わせ、清潔なものを身につけましょう。おしやれは自分のため、身だしなみは人のためと定義があるようですが自分が

心地良く、人にも不快感を与えないということによってよいのではないのでしょうか。

心地良く、快適さを求めることが心身の健康に繋がると思います。

安全に過ごすために・・・

服で安全・・・と思われるかもしれませんが、外出時、夕方や夜間は黒っぽい服装だと暗闇にまぎれて車やバイク、自転車から見えにくく、事故が発生する可能性があります。

服は身を守る術にもなります。日が暮れる夕方や夜間は周りにわかりやすいように白っぽい服装や蛍光たすきをしましょう。車、バイク、自転車に乗っているときはライトを付けるようになっていきますので歩行者として外出する時も自分の存在を周りに知ってもらうことがご自身の身を守ることとなります。また最近では傘の柄や傘本体が光つたりする製品も発売されています。身につけるものを今一度確認してみてはいかがでしょうか。

■今月の教室案内■

認知症介護教室

10月12日(水)

13時半～15時

場所・・・岩城保健センター

対象者・・・認知症の家族を介護している方

※参加希望者は各地区地域包括支援センターまでご連絡ください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。