

# いきいき支援センター

## はいかい高齢者検索システム事業

ご家族が認知症で、外出して行方が分からなくなることが多くてとても困る、...。  
名古屋市では、そのような方のために「はいかい高齢者検索システム事業」をスタートしました。認知症の人が行方不明となった場合に、認知症の人を捜索する親族等が早期にその位置情報を把握することができるよう、名古屋市に登録した事業者のGPS機器の利用費の一部を助成する事業です。  
詳しくはお住まいの地域を担当するいきいき支援センターにお問い合わせください。



元気のわ!!

## 『気象病』をご存じですか？

雨の気配がすると頭痛を感じる、梅雨など雨がが続くと古傷が痛むなど、天気・気圧・湿度の変化により不調を感じませんか？思い当たる方は『気象病』かもしれません。

気象病の  
原因は？

『気象病』の主な原因は内耳(ないじ)という器官が気圧の影響を受けることに関係しています。この内耳が気圧の変化に敏感な方は、内耳から脳に伝達されたわずかな変化、過剰な情報が伝わり、頭痛・めまい・ぜんそく・関節痛・神経痛・鬱(うつ)など、さまざまな体調不良が起こります。



近年、異常気象現象が多くなり、『気象病』の患者数も増えていきます。

下記の項目をチェックしてみてくださいね。

チェックが多い方は『気象病』になりやすい方ですので注意が必要です。

- 天候や季節の変わり目に体調が悪くなる。
- 乗り物酔いしやすい。
- 大きなケガをした箇所がときどき痛む。
- 片頭痛持ちである。
- ストレスを感じやすい。
- 天候が悪いと気分が沈む。
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる。
- 姿勢が前かがみになりがちである。
- 几帳面な性格である。



※佐藤 純著「なんだか調子が悪いのは「天気痛」かもしれません」株式会社PHP 研究所より一部抜粋

## 症状を和らげるにはどうしたらいいの？

### ●耳のマッサージ

両耳をつまんで上下・左右にひっぱったり、まわしてマッサージしましょう。朝・昼・晩、毎日行うことで内耳の血流が良くなり、予防につながります。



### ●薬

血流を改善する薬や、漢方薬などで改善することもあります。まずはかかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう。

## 毎日の生活で気を付けたいことは？

- 適度な運動。
  - 十分な睡眠、なるべく同じ時刻に起床する。
  - バランスのよい食事。
- を心掛け自律神経のバランスを整える生活を心がけましょう。

引用:DRUGユタカ ホームページ

# 南区南部いきいき支援センター

南区前浜通3-10 南区役所庁舎4階 電話 819-5050 Fax 819-1123

e-mail:h-minami-nanbu@nagoya-shakyo.or.jp

facebook <https://www.facebook.com/minamikunanbu/> 「いいね」してね!



「高齢者  
見守りPV」  
大公開中!!





## 社会福祉法人みなみ福社会 平子幼児園



平子幼児園は、0歳児から5歳児まで定員60名の認可保育所で、南区平子二丁目にて、平成31年4月1日に開園しました。自宅のような和やかな建物で、園児と保護者が保育士や施設の職員と気軽にコミュニケーションがとれるアットホームな施設です。



〈心身ともに豊かな子〉〈思いやりのある子〉  
〈元気に遊べる子〉〈自分で考えて行動できる

子〉を保育目標とし、落ち着いた雰囲気の中で健康や安全など、生活に必要な基本的な習慣、態度を身につけます。

友達と一緒に遊ぶ中で、協力、共同の楽しさを体感し、優しさと思いやりのある豊かな人間性を育みます。様々な主体的活動から得られる達成感等により、自己肯定感および友達など他者との信頼関係を深めていきます。

七夕夏まつり、お泊り保育(5歳児)、運動会、クリスマス会、節分など、楽しい季節の行事がいっぱいあります。毎月のお誕生会では全園児で食卓を囲み、誕生児をお祝いします。

また、令和元年10月には平子幼児園から10m先に地域子育て支援拠点ふるぶを開設しました。両施設で連携して未就園児のお子さんを対象にした楽しい行事やイベントを予定しています。子育てのヒントを見つけたり、育児相談もお気軽にどうぞ。是非遊びにきてくださいね。



連絡先

担当▶荒井 住所:南区平子2-17-9 TEL:811-9886

### 令和元年度 賛助会員加入報告

南区社会福祉協議会賛助会員には、多くの方のご賛同をいただきました。厚くお礼申し上げます。

お寄せいただきました会費は、高齢者福祉の充実や子育ての支援、ボランティア活動の育成など、地域福祉のために活用させていただきます。

個人 4,219件 3,551,700円

法人・団体 333件 1,574,663円

計 5,126,363円

(令和元年12月31日現在)

### ピンク色のかわいい表紙・・・「サロン情報誌」刷新しました!!

お待ちしております



高齢者が参加される「高齢者サロン」、年齢を問わずどなたでも参加できる「共生型サロン」をご紹介します。住みなれた地域で活き活きと楽しく過ごしていただく為の「たまり場」「集いの場」としてサロンを活用して下さると嬉しいです。「サロン」を通して、居場所作りや仲間作り、そしてちょこっと社会参加活動もしてみませんか?

また、サロン運営(プログラムなど)、サロンの開設などについてお困りの方は、お気軽にご相談くださいね。