

地域包括支援センターだより 5月号

R4.5.1 第155号

新緑の季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今月は「フレイル」についてお伝えしたいと思います。

健康づくりのポイントは『フレイル』です

「フレイル」とは生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険が高い状態を指します。高齢期を生き生きと自分らしく過ごすため「フレイル」を予防することがとても重要です。



フレイル予防 ここが大切！



積極的に社会参加

趣味やさまざまな活動で人とのコミュニケーションが維持されている人は体を動かす機会も多く、脳も刺激されて健康的な生活になると考えられています。最近「人と話す機会が少なくなった」「外出の機会が少ない」と感じている方は意識的に人と交流する機会を持ちましょう。

運動習慣をもつ

歳を重ねても筋力量は増えることがわかっています。筋肉量が多いほど、病気やケガをしにくくなります。手軽にできるウォーキングや足腰を中心とした下半身の筋トレ体操など運動する習慣を持ちましょう。

食事は毎日きちんと3食食べる

筋肉に大切なたんぱく質を中心に、毎食いろいろな食品を食べましょう。高齢期の低栄養はフレイルの大きな要因です。十分な栄養が取れているか体重の変化も目安になりますので定期的に体重も確認しましょう。



しっかりかんで食べる

お口の筋力も年齢と共に衰えていきます。しっかりかめないと、更にお口の筋力は低下し、むせる、口の中が乾くなど様々な症状につながり健康に影響を及ぼします。自分に合った義歯を使用し、よくかむことで栄養状態の改善や脳の血流が増加し認知症予防にもつながります。



フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことが可能です。フレイル予防についてのご相談は地域包括支援センターへ！！

☆地域包括支援センター活動紹介～パート1～☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、地域の高齢者の皆さんを医療、介護、福祉などさまざまな面から生活をサポートさせていただきたいと思います。

地域包括支援センターは『医療と介護をつなぐ相談窓口』です



こんなことに困っていませんか？



- ◆かかりつけのお医者さんから介護認定の申請をしたほうが良いのではと言われたが、どうしたらよいか悩んでいる。
- ◆体調がある程度安定し、退院することになったが、体調管理のために必要な介護サービスを受けたい。
- ◆お医者さんや看護師さんから、おうちで生活を続けていくために、愛別町では、どのようなサービスが受けられるのか教えてほしいと言われた。しかし自分ではうまく調べられず、わからないので困った。
- ◆体に不調が感じられるが、かかりつけの病院もなく、どこに受診したらよいかかわからずに悩んでいる。
- ◆入院中に受けていたようなリハビリを、自宅に戻ってからも継続して受けたい。
- ◆認知症などにより、必要な服薬管理などがうまくできず、治療の継続に支障をきたし、体調の悪化を招いている。どうしたらよいか悩んでいる。

・・・など

ご本人・ご家族からのご相談はもちろん、医療機関の方からの直接のご相談にも応じています。相談内容や状況に応じて、必要なサービスや専門機関へつなぐ支援を行っています。場合によっては、早急な問題解決が困難な場合もありますが、状況に応じて対応させていただきますので、まずはお気軽にご相談ください。

あいべつつながり手帳を活用してください



病院や介護サービス事業所の窓口に提出することで、入退院する時や介護が必要になった時に必要な連絡・連携をスムーズにすることを目的に地域包括支援センターで作成・配布しています。ぜひご活用ください。

《今年度配布対象の方》

- ・令和4年度中に満75歳になる要介護・要支援認定を受けていない方
- ・今年度新たに要介護認定を受けた74歳以下の方

☆地域包括支援センター活動紹介～パート2～☆

今年度の地域包括支援センターの職員をご紹介します。よろしくお願いします♪



保健師
やない あつこ
野内 厚子です

センター長
えのもと
榎本 アカネです

保健師長
さなだ りえ
真田 理絵です

主任介護支援専門員
おおや せつき
大家 世月です



ふまねっとサロンのお知らせ

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中



5月は
「30日」



みんなで楽しくふまねっと運動をしませんか？
運動が苦手でも大丈夫！！
年齢制限もありません。どなたでもお気軽にご参加ください。（申込不要）

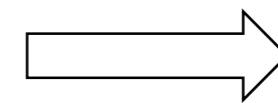
☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。
今回は「数字ぬり絵パズル」です。

偶数で書かれた数字に色をぬると文字（カタカナ）が現われます。何と書いてあるでしょう？

【例】

1	23	17	11
19	10	4	25
21	3	9	27
12	2	8	6
7	15	5	13



答え 「二」



【ヒント】 カタカナ3文字のお花です♪

1	109	27	29	111	167	51	123	133	89	195	121	67	137	69	161
49	2	47	42	157	59	7	44	8	50	28	159	30	12	74	76
56	24	78	70	54	57	169	26	119	9	10	91	11	135	13	15
107	80	105	22	31	55	6	58	33	185	72	187	32	48	14	92
25	94	3	4	103	5	171	117	101	53	46	65	35	99	97	60
151	21	61	68	81	127	17	19	125	64	90	173	93	37	41	62
23	79	189	20	113	145	115	155	84	18	191	63	95	175	34	16
149	45	40	82	181	75	179	66	38	183	43	193	88	86	36	39
77	165	129	131	87	153	147	85	163	73	143	141	83	177	71	139

【介護予防チャレンジルーム 4月号の答え】

「ことわざ」にチャレンジ」

- ①水 ②上手 ③品 ④嵐 ⑤世 ⑥森 ⑦耳 ⑧剣 ⑨鳥 ⑩下手 ⑪無理 ⑫影

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771（直通）