

地域包括支援センターだより 4月号

R5.4.1 第166号

春らしく穏やかな気候に心穏やかな季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「フレイル」についてお伝えします。

健康づくりのカギは『フレイル』対策です！

『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りやすい状態を指します。年を重ねると誰でも「老いの坂道」を下っていきます。「老いの坂道」をゆっくり下り健康を維持するためには、その中間点である『フレイル』の時期をどう過ごすかがカギになります。



フレイルは健康な状態に戻ることができます

やってみよう！フレイルチェック

半年で体重が2キログラム以上減少した	びんのふたやペットボトルのキャップを開けられない	お茶や汁物でむせることがある
青信号の間に横断歩道を渡りきれない	わけもなく疲れた感じがする	週に1回以上の運動習慣がない

1つでも当てはまる方は要注意です！！ちょっとした衰えのサインの気づきと対策が健康を維持するポイントです。

令和5年度前期 介護予防教室参加者募集！！

「もう年だから仕方がない」ではなく「まだまだ元気でいたい」と思いフレイル対策に取り組むことが5年後、10年後元気でいる秘訣です。この春、ぜひ一緒にフレイル対策をはじめませんか？

物忘れが気になり始めたら… 楽しく脳トレ部

認知症予防のために開発されたくもんの高齢者向け教材を使用し、楽しく交流しながら認知症予防に取り組みます

日程 5月12日～9月29日
毎週金曜日
(9時半～11時半までの1時間半程度)
会場 総合センター大ホール
料金 毎月800円



フレイル予防はお口から！！ お口の体操教室

口腔体操やブラッシング指導を通してお口の健康を守るポイントをお伝えします

日程 7/3・7/10・7/24・8/7
8/21・9/4・9/11
10時～11時半
会場 総合センター長寿の間
料金 600円
講師 歯科衛生士 谷崎 正子 氏
車谷 裕子 氏 梅津 真由美 氏



筋力アップで転ばない体をつくる！！ はつらつ運動塾

「いきいき100歳体操」を中心とし高齢者に必要な筋力運動や転倒予防の運動を行います。

日程 5月16日～10月3日
毎週火曜日
(9時～12時までの1時間程度)
会場 改善センター
料金 2000円
講師 旭川北都保健福祉専門学校



プールで楽しく健康づくり 活き生き健康倶楽部 プール教室

水中ウォーキング・水中運動を行います。泳げない方でも安心して参加できます。

日程 5月25日～9月7日
毎週木曜日14時～15時
会場 B&G 海洋センター
料金 2800円
講師 アクアスポーツクラブ
SPLASH 高野 明美 氏



申し込み 4月22日(金)まで

- *申請書を提出して下さい。来庁が難しい場合は訪問・郵送もできますのでご相談下さい。
- *車の運転ができず、かつ徒歩での参加が難しい方は送迎バスを利用できます。ご相談下さい。
- *はつらつ運動塾、活き生き健康倶楽部を利用される方の内、希望者はスポーツ保険に加入できます。(保険料実費：年間1200円)

問い合わせ 役場保健福祉課 介護保険係 (☎6-5111)
地域包括支援センター (☎6-4771)

☆地域包括支援センター活動紹介☆

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っております。

～あいべつつながり手帳を作成・配布しています～



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5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（各地区民生委員さんが配布しています）
- ・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ます。必要なサービスや専門機関へつなぐ支援を行なっています。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。

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

4月は24日です！！

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中（申し込み不要）

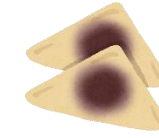
☆介護予防チャレンジルーム☆

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「都道府県スリーヒントクイズ」です。

3つのヒントをもとに都道府県名を考えましょう。

①舞妓さん・八つ橋・清水寺



②きし麺・しゃちほこ・味噌カツ



③リンゴ・津軽弁・ねぶた祭り

⑤輪島塗・金箔・兼六園

④伊藤博文・錦帯橋・フグ

⑥刃物・関ヶ原の戦い・合掌造り

⑦信楽焼・忍者・琵琶湖



⑧トルコライス・オランダ坂・眼鏡橋

⑨海女さん・真珠・なばな

⑩雷門・皇居・スカイツリー

⑪おでん・うなぎ・お茶

⑫串カツ・お好み焼き・通天閣



⑬白くまアイス・黒豚・桜島

⑭蜷気楼・お薬・黒部ダム

⑮相撲発祥の地・しじみ・出雲大社



⑯パンダ・那智の滝・みかん



⑰ジーンズ・ままかり・晴れの国

⑱レモン牛乳・いろは坂・足尾銅山

⑲あんこう鍋・水戸黄門・偕楽園



⑳吉野ヶ里遺跡・有田焼・海苔

【介護予防チャレンジルーム 3月号の答え】

「難読漢字」

- ①イルカ ②カバ ③トナカイ ④リス ⑤ヤギ ⑥ラクダ ⑦シャチ ⑧ワニ ⑨パンダ
- ⑩レッサーパンダ ⑪モグラ ⑫コウモリ ⑬アザラシ ⑭サイ

「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）