

地域包括支援センターだより

シリーズ 「知ってください包括のこと」③

第 77 号 令和元年 10 月 1 日発行

大垣市 地域包括だより

検索

介護予防の相談は地域包括支援センターへ

わが国は、世界トップクラスの長寿国となり、超高齢社会へと進んでいます。これからはただ「長寿」を目指すのではなく、できるだけ**自立**して、**住み慣れた地域**で自分らしくいきいきと暮らすことが大切です。地域包括支援センターは、**高齢者の介護予防をサポート**しています。



●介護予防のキーワード、「フレイル」ってなに？

フレイルとは、年齢を重ねて活力が低下し**心身ともに弱った状態**です。健康と病気の間とも言われます。逆に言えば、適切な取り組みによって**機能を回復できる時期**でもあります。特別なことをするのではなく、ちょっとした工夫を行うことがポイントです。

●フレイルの要素と地域包括の取り組み

【チェック👉】

大垣市のご当地体操“おおがき生き活き体操”を作りました。DVD の貸し出しもできます。その他、リハビリや健康づくりなどの相談も受け付けています。

からだ

運動器障害
低栄養
など

【チェック👉】

いきいきサロンや老人クラブで**出前講座**を開催しています。職員が出向き、社会参加の場を盛り上げます。

【チェック👉】

こころの状態のチェック（基本チェックリスト使用）や**お医者さんの紹介**ができます。「家にとじこもりがち」「意欲が湧かない」など、遠慮なくご相談ください。

こころ

うつ
認知症
など

人とのつながり

孤独
閉じこもり
など



「外出して仲間と楽しく過ごしたい！」「体操して体力の維持、向上をしたい！」など、介護予防に関心がある方は、**地域包括支援センター**にご相談ください。

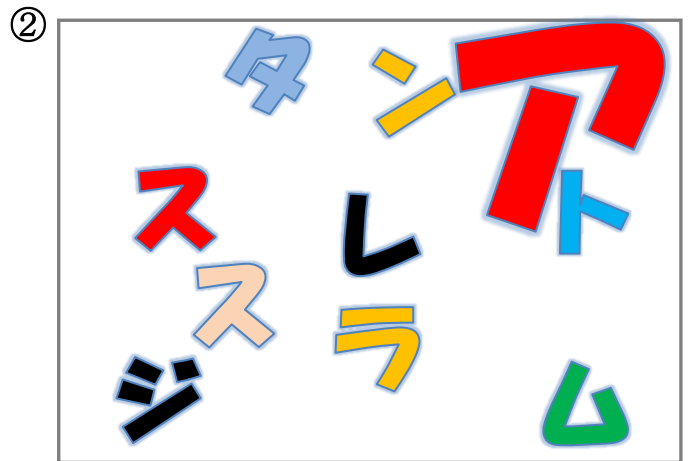


いつまでも自分らしく

いきいきとした生活を続けましょう

《介護予防》 レッツチャレンジ！！

★脳トレ★『文字探し』5文字の言葉が2つ隠されているよ。探してみよう!!



④③②① 掲示板

～ご用心～ 秋にかかりやすい食中毒

気温や湿度が高い夏に食中毒は多くなると思われがちです。しかし、意外にも、食中毒が多く発生しているのは9～10月にかけての時期。9月に入っても夏バテを引きずり、体力が低下している人は少なくありません。さらに秋に入ると気温は低下し、その温度差に体がうまく適応できず、体調を崩しやすくなります。このことが、秋に食中毒が発生しやすくなる下地となっていると考えられます。

食中毒を起こさないためのポイントは右の3つです⇒⇒⇒

■ 食中毒予防の3原則



! 体調が悪くなったらすぐに医師の診察を受けましょう。

担当の地域包括支援センターへ お気軽にご相談下さい!

■ 大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■ 地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 ☎48-0068【担当地区】上石津

■ 大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 ☎71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■ 大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 ☎82-1701【担当地区】北・中川