

ひとりで抱えていませんか？



おじいちゃんの物忘れがひどくて…
どこの病院を受診すればいいの？

介護保険でどんなサービスを受けられるのかな？



一人ぐらしでこれからの生活が心配…



地域包括支援センターは
65歳以上の方の相談窓口です
お気軽にご相談ください



社会福祉士
かわだ



主任ケアマネジャー
こうろ



主任ケアマネジャー
いたがき



生活支援
コーディネーター
かわい



悪質な訪問販売にあっけまいて困ったな…

うちにこもってばかりでだんだん弱ってきたような気がするわ…

近所の高齢者が家族から虐待を受けているみたいだ



お宅訪問のごあんない

(総合相談支援業務)

地域包括支援センターでは、

おもに **75歳以上の方** を対象に、

自宅にお伺いして、健康でいきいきとした生活への支援を行っています。

※ 75歳未満でも実施することがあります。

お宅訪問の目的



現在、新篠津村の人口の4割は65歳以上。4人に1人は75歳以上です。今後、高齢者の割合は増えていく見込みとなっています。

何歳になっても、できる限り住み慣れたご自宅での生活が続けられるよう、家族・生活・健康状態や困り事・心配事はないかなどをお聞きしています。

お宅訪問の内容



- * 十分な感染対策を行った上で、短時間で行います。
- * 個人情報は、適切に管理させていただきます。
無理のない範囲でお答えいただけますよう、ご協力をお願いします。
- * ご希望の方・ご不明な点などは、
地域包括支援センター（上記）までお気軽にお問い合わせください。

◎ 守秘義務について

地域包括支援センターには、守秘義務（秘密を守る義務）があります。相談内容に関わらず、許可なく情報を外部に提供することはありません。ご本人、ご家族、ご近所の困りごとなど安心してご相談ください。

裏面もごらんください

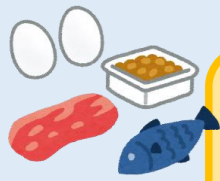
～いつまでもやりたいことができるために～
フレイルを予防しましょう！



☆フレイルとは・・・

健康から要介護へ移行する中間の段階で、ちょっとしたことで要介護に移行しやすい状態の事をいいます

フレイル予防のための「3つの柱」



栄 養

- ①食事（タンパク質をとる、バランスよく、水分も十分に）
- ②かむ力を維持する（歯科受診、口腔体操）



運 動

- ①ウォーキング、室内運動
- ②ちょっと頑張って筋トレ



人とのつながり

友人、家族、なじみの仲間と
とにかくおしゃべり・笑う



フレイルになりにくい人は・・・

- ☆「3つの柱」を行っている人
（何も行っていない人より16倍もフレイルになりにくい）
- ☆地域に出て人とつながりがある人
（たとえ、運動習慣がなかったとしても地域に出て人とつながることが認知症予防にも重要なのです）



いきいき百歳体操 自主グループ

あなたの 健康 😊 元気 みんなの喜び

村から支援します！

- ① 高知県公式DVD&プレイヤーを貸与します。
- ② テレビさえあれば、すぐできます。
- ③ リハビリ専門職監修の[体力ミエル化測定会]を行います。

ご安心を！

- ① 役場職員等が体操方法のアドバイスを行います。
- ② 公式YouTubeで体操をしたい時も支援します。

効果的でお得です！

月3回以上の活動は筋力アップと認知症予防に効果的！
健康ポイントがつくので、どんどんスタンプが貯まって景品と交換!!

お問合せ

住民課在宅支援係 ☎57-2111
1回だけお試しでやってみたい、
会場の相談など、お気軽にご連絡
ください。お待ちしております！



3人以上で
月3回、
いきいき
百歳体操を
してみたい
グループを
大募集!!