

はさま地域包括だより

登米市迫地域包括支援センター（迫総合支所内）

登米市迫町佐沼字中江二丁目6番地1

電話 0220-22-1152

FAX 0220-23-8623

適切な運動・栄養摂取・口腔ケアでいつまでも元気に！

寒い冬の時期は、外出の機会が減り、生活が不活発になることにより「フレイル」になるおそれがあります。

この機会にフレイル予防について考え、毎日の生活を見直してみましょ

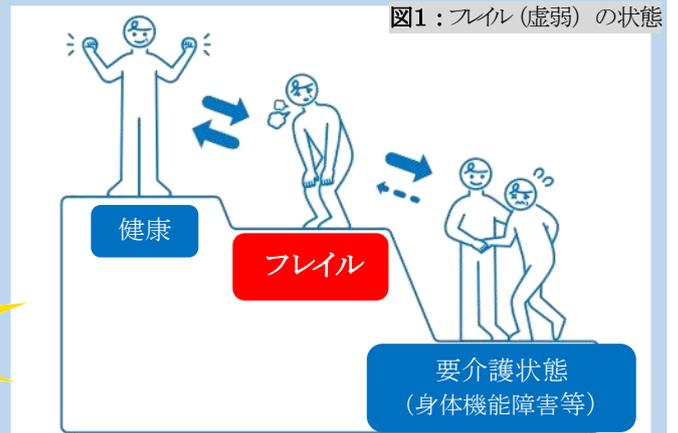
? フレイルって何？

フレイルとは加齢により心身の機能が衰えてしまい、「健康」と「要介護状態」の中間の虚弱状態(図1)にあることを言います。しかし、早めに気づいて適切な取組を行うことで、健康な状態に回復することが可能です。

フレイルが進むと要介護状態に！
介護が必要になった主な原因

- 1位 認知症（18%）
- 2位 脳血管疾患（16%）
- 3位 高齢による衰弱（13%）
- 4位 骨折・転倒（12%）
- 5位 関節疾患（11%）

筋肉の
衰えが
要因に



出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より

! フレイルにならないために

フレイルになると、健康な人に比べて要介護状態になる危険性が高いと言われています。住み慣れた地域でいきいきと暮らし続ける「健康長寿」を目指すには、フレイル予防に早くから取り組むことが大切です。

栄養

- ・たんぱく質を多く含む食品を摂りましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・お口の健康（口腔ケア）へも気を配りましょう。



運動

- ・少しの運動でも、継続して取り組むことが大切です。
- ・しっかり、たくさん歩きましょう。
- ・筋力トレーニングに取り組みましょう。



社会参加

- ・ボランティアなどの地域活動に参加しましょう。
- ・趣味や興味のあることなど、自分に合った活動を見つけましょう。
- ・友人とおしゃべりや食事などを楽しみましょう。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

出前講座のご紹介

健康寿命を伸ばす取り組みのひとつとして、地域に出向き健康づくり・介護予防教室を開催しております。
(講師料は無料です)

【健康づくり・介護予防教室の様子】

【認知症サポーター養成講座の様子】



佐沼福寿大学 様
(ロコモティブシンドローム予防)



佐沼川東有楽会 様
(冬の健康管理について)



宮城いきいき学園
登米・栗原校の皆さん



地域住民向けに開催

テーマ	内容 (例)	時間
介護保険	介護保険制度や手続き、介護サービス内容 等	30～60分
介護予防	脳トレ、健康体操、口腔ケア、尿トラブル 等	30～60分
認知症	認知症の理解、予防、対処方法 等	30～60分
権利擁護	虐待、消費者被害 等	30～60分
地域包括支援センター	地域包括支援センターの役割について	30～60分
認知症サポーター養成講座	認知症はどんな病気なのか正しく理解し、認知症の方や家族を見守る「応援者」を養成する講座	90分

※上記以外でも希望講座がありましたらお気軽にご相談ください。申し込みは1カ月前までをお願いします。

オレンジカフェ(認知症カフェ)情報



第22回オレンジカフェ「癒しの音楽カフェ」が昨年9月20日に、長沼ボート場クラブハウスで開催されました。会場では、「自宅介護の負担を軽減するため」をテーマにセミナーを開催。介護者負担の種類についての説明や認知症患者とのコミュニケーションの取り方などを学び、「頑張らない介護の工夫」について理解を深めました。また、尺八とピアノのミニコンサートが開かれ、和と洋のデュエットの魅力的な演奏が会場を包み込みました。



「癒しの音楽カフェ Now or Never」実行委員会さんでは、動画投稿サイト YouTube に「オレンジチャンネル」を開設し、毎週水曜日に動画を公開して認知症関連の情報を発信しています。チャンネル内には迫地域包括支援センターからの動画もあります。是非ご覧ください！



迫地域包括支援センターは、介護・福祉・保健の専門職がチームとなり、地域で暮らす **65歳以上**の高齢者を支援します。来所相談、電話相談・訪問相談どんな方法でもどうぞお気軽にご相談ください。相談は無料です。

【営業日及び営業時間】

- 営業日 月曜日から金曜日まで(土日、祝祭日は定休日)
- 営業時間 午前8時30分から午後5時15分まで

※なお、来所での相談の際には、職員が不在の場合もありますので、事前に電話連絡を下さい。

