

# 包括支援センターだより

令和3年6月 発行

## 『包括支援センター』って？

⇒保健・介護・福祉など、さまざまな相談ができる窓口です。

たとえば……

\*物忘れが多くなった。  
トイレのことも心配だが、  
「介護保険」の申請の  
しかたがわからない。

\*隣の一人暮らしのおじいさん、  
ご飯はどうしている？  
この頃あまり見かけない…  
ちょっと気になるけど。

そんな時は!!!!

## まずは、お電話下さい!



- \*自宅にお邪魔してお話を伺うことも出来ます。
- \*「介護保険」についてお話しし、申請のお手伝いをすることが出来ます。
- \*民生委員さんや区長さんなどの協力をもらい、地域の方が安心して生活出来るよう関係機関と一緒に支えます。

連絡はこちらです。

中田総合支所内 **電話** 0220-34-7611

石越総合支所内 **電話** 0228-34-4151

# 「新型コロナウイルス感染症対策 ～今、生活の中で気を付けたいポイント!!」

## \*生活不活発(動かないこと)に要注意!

外出が少なく、動かないことにより体や頭の働きが低下し疲れやすくなるなど、**フレイル(虚弱な状態)**が進んでいきます。

## \*フレイル予防の 4つのポイント

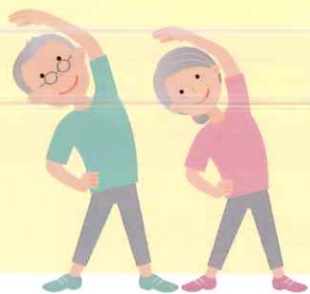
### 1 栄養

三食欠かさず食べる。  
肉や魚などのたんぱく質を  
しっかり食べる。



### 2 運動

テレビを見ながらストレッチ、  
ラジオ体操、掃除などで  
体を動かす。



### 3 口の体操

毎日の歯磨き・入れ歯洗浄  
食事はよく噛んで。  
早口言葉や舌の体操。



### 4 つながり

友人や家族と電話や手紙などを  
利用し交流する。  
困ったときに助けをよべる。

