

第11号 令和3年3月
～地域包括支援センターだより～

みんな笑顔

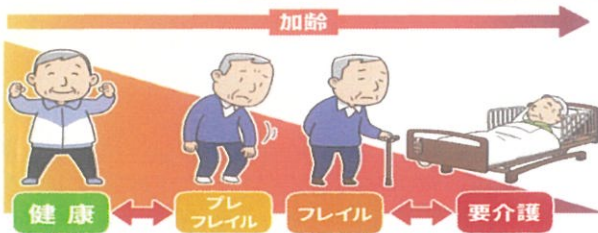
発行

由利本荘市地域包括支援センター
鶴舞会館2階
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域に住む皆さんからさまざまな相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★

はじめましょう！ フレイル予防



食事:一日3食バランスの良い食事をとりましょう。「タンパク質」は欠かせません。

口腔ケア:「正しいブラッシングで口の中を清潔に保ちましょう」「よく噛んで食べましょう」「口の周りの筋力トレーニングを習慣にしましょう」

フレイルとは？

加齢により心身の活力が低下しはじめ、「健康」と「要介護」の中間にあたる状態の事です。放っておくと、心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。「もう年だから」と年齢のせいにはせず、日頃から意識して予防に取り組むことが大切です。



◎パタカラ体操

「パパパパ、タタタタ…」繰り返しましょう。誤嚥(ごえん)を予防する効果があります。



地域ミニデイサービス活動紹介



いどばたサロン [本荘地域 五軒町]

月1回、土曜日に五軒町公民館で開催しています。

おしゃべりや手仕事、町内行事のビデオ鑑賞。
月に一度の楽しみ場所、それが
“いどばたサロン”です。

みなさんが何より楽しみにしているのは
手作りのお昼ごはん。
一人300円で、旬の食材を取り入れた
メニューを堪能しています。

←💡！勉強会も開催！💡→

地域包括支援センターの紹介と、認知症予防のお話。「相談先がわかった」「認知症予防の体操は自宅でもできそうだ」との言葉が聞かれ、勉強会のあと実際に相談に来られた方もいらっしゃいました。



ご存じですか？
地域の

秋田県認知症疾患医療センター(菅原病院内)

(由利本荘市石脇字田尻 33)

ご自分やご家族にこんな 症状はありませんか？

- ◆ 何度も同じことを話す・質問する
- ◆ ものの置き忘れ、見つからない
- ◆ 今日が何月何日かわからないことがある
- ◆ ささいなことで怒りっぽくなった
- ◆ 免許センターから受診をすすめられた



気になる症状がみられたら、それは認知症のサインかもしれません。心配な場合は、かかりつけ医、地域包括支援センター、または秋田県認知症疾患医療センターへご相談を！ 早め早めの対応が大切です。

【相談する】

認知症について心配なこと、悩んでいることについて認知症の専門相談員が対応しています。ご本人の様子や状況を確認し、診察の予約を行っています。

電話番号 0184-22-1604

→「認知症のことで相談」と伝えてください。

受付時間： 平日 午前 9 時～午後 4 時

受診の前に必ず予約を！

【受診する】

診察を行うときに、普段の生活の様子などお聞きします。かかりつけ医の紹介状をお持ちの方はご持参ください。

ポイント

本人の生活状況がわかる方と一緒に来院を！



介護者のみなさん！ 疲れを感じていませんか？？

介護疲れを軽減するためのヒント！！

- ★「**ほどほど**」出来れば OK
 - ・ 頑張りすぎない
 - ・ 他人と比べない
- ★ 頼れるものは「**何でも頼る**」
 - ・ ひとりで抱え込まない
 - ・ 相談できる人を見つける
- ★「**休養**」をしっかりとる
 - ・ 短い時間でも自分の時間を作る

介護保険サービス、福祉サービスなど
各種制度を利用し、安心した生活を送りましょう♪
不安を抱えず下記の窓口まで、お気軽にご相談ください。



【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター
北部地域包括支援センター(岩城・大内)
中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)
南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎24-6345
☎74-6888
☎24-6324
☎74-4150