



包括はつかいち西部だより

令和7年夏号



地域包括支援センターはつかいち西部です！

地域包括支援センターは、みなさんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、介護・健康・福祉・権利擁護など様々な面から総合的に支援する総合相談窓口です。困っていること、心配なことがあればご相談ください。

～包括支援センターの役割～

相談や悩みにお応えします

- ・ 普段の生活で困ったことがある
- ・ 介護保険の利用がしたいんだけど、どうしたらいい？ サービスってどんなことができるの
- ・ ご近所さんのことが心配で話を聞いてほしい
- ・ できなくなったことをまたできるようになりたい！

介護や健康のことをサポートします

- ・ 健康のために運動できる場所を紹介してほしい
- ・ 日中行くところがないから、誰かとお話できるサロンに行ってみたい
- ・ 認知症について話を聞いてみたい

高齢者の権利を守っていきます

- ・ 認知症になった時にお金の管理をどうしたらいいんだろう
- ・ 近所から怒鳴り声が聞こえて心配
- ・ 押し売りを断れずに高額な商品を買ってしまった、どうしよう

地域の連携・協力体制を支えます

- ・ ケアマネジャーへのサポート
- ・ 関係機関とのネットワークづくり
- ・ 『地域ケア会議』等を通じて、より暮らしやすい生活が実現できるよう地域・関係機関と連携

こんなことはありませんか？ それって フレイルかも…

不活発な生活が続くことで身体機能や心身の活力が低下した状態のことを

フレイルといいます



フレイルチェック

- ☐半年で 2kg 以上体重が減った。
- ☐歩くのが遅くなった。
- ☐握力が弱くなった。
- ☐疲れやすくなった。
- ☐外出するのがおっくうになった。

当てはまる項目が多いほどフレイルの危険性が高いと考えられます。

フレイル状態が進むと、病気を引き起こしたり日常生活に支障をきたし要介護状態になる恐れがあります。年齢を重ねても自分らしく生きるための4つのポイントを紹介します。

✌️フレイルを予防する4つのポイント

- ①足腰が弱らないように寝たり座っている時間を短く！積極的に体を動かして筋力アップする。
- ②低栄養に陥らないように栄養バランスのよい食事をしっかりとるように心がける。
- ③しっかり噛めて飲み込めるよう、丁寧な歯磨きや口腔体操などで歯と口の健康を守る。
- ④閉じこもらず外出や人との交流を続け、人とのつながりを大切にする。



発行元 地域包括支援センターはつかいち西部

住所 廿日市市地御前一丁目3番28号 廿日市市多世代サポートセンター2階

電話 0829-30-9066 FAX 0829-30-9067

担当地域 地御前(地御前二丁目22番～29番までを除く)・地御前北
阿品・阿品台・阿品台北・阿品台東・阿品台西・阿品台山の手