

包括だより 第9号



安芸高田市地域包括支援センターは、平成27年4月1日に市より委託を受け、高齢者の相談窓口として開所し、5年経ちました。

高齢者及び家族等からの相談に対応し、その相談内容や緊急度によって、社会福祉士、保健師・看護師、主任介護支援専門員の三職種がチームとなり様々な相談に対応しています。

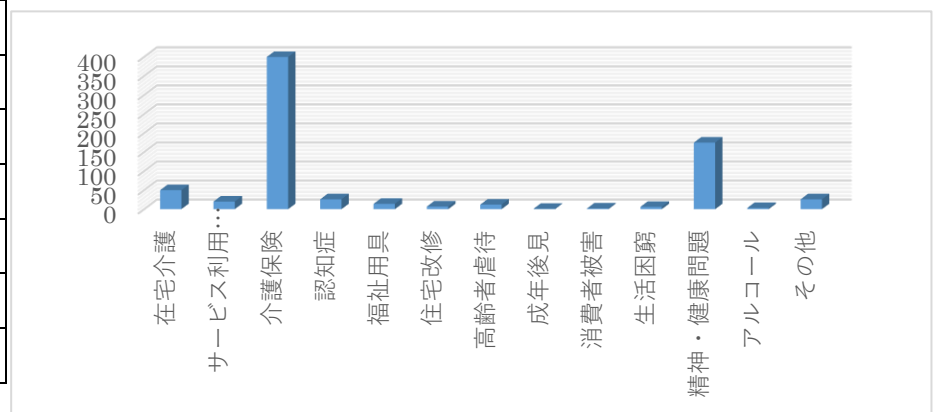
平成31年4月から令和2年3月の期間に寄せられた相談内容は、以下の通りです。

相談受付件数は、延件数で742件の相談があり、電話561件、来所137件が多く、前年度と比較して相談受付件数が170件の増となっています。相談後、必要に応じてご自宅を訪問し、対応しております。 ◎重複計上あり

◎相談受付件数（実績）

	令和元年度
電話	561
来所	137
訪問	12
外出先で相談	29
その他（会議等）	3
合計	742

◎相談内容



このような心配ごとはありませんか？

- 介護・・・介護保険を利用するには、どうしたらいいの？
- 健康・・・現在入院中だが、退院後の生活が気になる
最近もの忘れが気になる
足腰が弱くなってきた 健康が気になる
- 近隣の高齢者・・・最近見かけないけど大丈夫かな？
近所から時々怒鳴り声が聞こえる
- 財産管理・・・お金の管理に自信がなくなった
消費者被害にあったかもしれない・・・ など

お気軽にご相談ください！



安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター 電話・お太助フォン 47-1132

新型コロナウイルス感染症に負けない！！

高齢者として
気をつけたいポイント！

緊急事態宣言
発令中！
令和2年5月6日まで

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、換気が悪く人が集まる場所には外出を控え、自宅で過ごす時間が多くなっているかと思います。

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、身体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイル(虚弱)を予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

動かない時間を減らそう。自宅で出来る運動で身体を守ろう！

●座っている時間を減らしましょう。

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

●普段している体操を自宅で続けましょう。

ラジオ体操、いきいき100歳体操 等

●家でできる用事や楽しみで身体を動かしましょう。

畑仕事、庭いじり、片付け 等

●天気が良ければ、人混みを避けての散歩はお勧めです。



栄養と睡眠をしっかりとうろう！

●3食バランスよくとりましょう。

特に筋肉のもとになるたんぱく質を積極的にとりましょう。

肉、魚、大豆製品、卵、牛乳 等

食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

●十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。



お口を清潔に保とう。しっかり噛んで、できればおしゃべりも大切！

●毎食後の歯磨き、義歯の手入れをしましょう。

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。

●お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

しっかり噛んで食べましょう。

自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。

電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もお勧めです。

