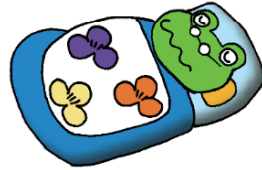


長引くコロナの自粛で.. 最近こんなこと思い当たりませんか？



- 6か月間で体重が2～3kg 以上減った
- 筋力(握力)が低下した
- 以前にくらべて、疲れたような感じが続く
- 以前にくらべて、歩く速度が遅くなった
- 以前にくらべて、体を動かすこと(活動量)が減った
- 6か月前にくらべて、固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などを飲むときむせることがある

あ～なんか
体が弱ってきた
かも…



* あてはまる項目が多いほど、フレイル(虚弱)の疑いが高まるので注意が必要です。

でも、大丈夫!! 今からでも改善や予防ができます!

① 活動量を増やす

- 毎日の家事を積極的に行いましょう
- 自宅での運動や散歩で体を動かしましょう

人混みを避けて
散歩や外出を



ラジオ体操や
ストレッチ!

壁ドン体操も
おすすめです



② 低栄養予防

- 栄養バランスよく3食たべて、
規則正しい生活習慣を心がけましょう



水分補給も
しっかりとね

たんぱく質で
筋肉維持!



③ 口腔ケア

- 歯磨き ○義歯の手入れ ○定期健診
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

お口の清潔
=感染症予防



誤嚥性肺炎の
予防だね

④ 社会性を保つ

- お互いに声をかけあう
○知人や家族と電話や手紙などで交流を



会っていっぱい
お話したいけど…

今は電話や手紙
で「元気かよ～」



ここを
めくってね

高齢者に関する悩み・心配事、介護保険や介護予防の体操については、
地域包括支援センターへご相談ください。

いの町介護予防キャラクター
若ガ工郎さん



コロナウイルス給付金を装った 詐欺に注意

下記のような電話詐欺が全国で多発しています!

- コロナ給付金10万円が出ます
口座番号と暗証番号を教えてください
- 給付金の手続きのため通帳と印鑑、
マイナンバーカードを預かります 等



注意

いの町職員が、上記のような対応を
することは絶対にありません!



「怪しいな?」と思ったら
電話を切る!

相談

消費者ホットライン
188(局番なしの3桁)

新型コロナウイルス給付金関連
消費者ホットライン
0120-213-188

土佐署 いの警察庁舎
088-893-1234

特別定額給付金の申請に関するお問合せ 町民課 特別定額給付金係

088-893-1135

発行元:いの町 ほけん福祉課

地域包括支援センターは**高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごせるよう支援する身近な相談窓口**です

① 介護予防を推進します (介護予防ケアマネジメント)

- 介護予防ケアプランを作成します
(要支援の方)
(1)本人の心身の状態を把握して、本人や家族と話し合い、目標の設定などを行います。
(2)本人や家族、サービス担当者と検討を重ねて、介護予防ケアプランを作成します。

介護予防のための取り組み

- るんるん若ガエル体操グループ
 - 認知症予防料理教室
 - ミニデイサービス・サロン
- 元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室(介護予防教室)などを支援しています。

相談窓口

- いの町地域包括支援センター(いの地区にお住まいの方)
いの町1400番地(すこやかセンター伊野内)
088-893-0231
- 吾北総合支所 住民福祉課(吾北・本川地区にお住まいの方)
いの町上八川甲1934番地
088-867-2300



ケアマネジャー



社会福祉士

③ 様々な相談に対応します (総合相談支援)

高齢者本人だけでなく、**家族や地域のみなさん**の相談に専門職が応じています
わからないこと不安に思うことがあったら
地域包括支援センターにご相談ください



保健師



理学療法士



主任ケアマネジャー

② 高齢者の権利を守ります (権利擁護)

- 高齢者虐待の防止
虐待を発見した場合の通報、高齢者本人や家族などからの相談を受けて、さまざまな関係機関と連携して適切に対処します。
- 悪質な訪問販売等による被害の防止
高齢者は、悪質商法や詐欺などの消費者トラブルの被害にあいやすく、ねらわれやすい傾向があります。ケアマネジャーや民生委員、さまざまな関係機関と連携して、消費者被害の早期発見と防止にあたります。
- 判断能力の低下している方への支援
認知症などで判断能力が低下して、財産の管理や日常生活上の契約に不安がある方へ
※成年後見制度などの活用を支援します。

※成年後見制度とは？

認知症などにより判断能力が不十分な方について、財産管理などに関する契約の締結を行う代理人の選任などの支援を行う制度です。

④ ケアマネジャーが適切なサービスを提供できるよう支援します

ケアマネジャーへの支援や助言、主治医や地域の関係機関との連携などを行います。