

介護予防の取り組みを活かして健康長寿を！

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴う自粛生活が続いていますが、一人でも行える介護予防の取り組み（セルフケア）を行うことで、「いつの間にか歩けなくなってしまった・・・」「誰とも話をしないため気分が沈んでしまう・・・」「身体が疲れやすくなった・・・」などの“フレイル状態（虚弱状態）”を予防することが出来ます。

セルフケアによる介護予防のポイント

◆ 「運動」のポイント

およそ2週間ほとんど動かないで過ごしていると（過度な安静）、筋力量の4分の1を失うと言われています。

- 動かない時間を減らしましょう
- 家で出来る運動や体操をしましょう（転倒にはくれぐれもご注意）
- たまには散歩も必要です（人が集まる場所は気をつけてください）



◆ 「食生活」と「口腔ケア」のポイント

免疫力を低下させないためにも、低栄養状態の予防が大切です。しっかりと栄養と睡眠、そしてお口の清潔を保ちましょう。

- 3食欠かさず、バランスよく食べましょう
- 筋肉を作る“たんぱく質”も必要です（食事制限のある方は医師の指示で）
- 毎食後、寝る前の歯磨き、義歯のお手入れを欠かさずに
- 歌の練習や鼻歌、早口言葉などでお口周りの筋肉も鍛えましょう



◆ 「心身の健康」のためのポイント

家で過ごす時間が多くなると人との交流が減ってしまい、孤独を招く原因になってしまいます。人とつながる意識を大切にしましょう。

- 直接会わなくても、家族や友人と電話やメールを活用しておしゃべりを楽しんだり、情報交換をしながら不安を解消して心を元気にしましょう
- 買物や移動に困った際に助けを呼べる家族や友人など、互いに支え合える相手を事前に話し合っておくことも大切です



包括職員の紹介

自粛生活が長引き不安が伴う状況ではありますが、
今年度も地域の皆さまと一緒に元気いっぱいがんばります！



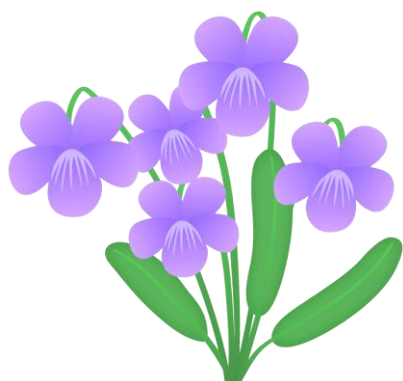
向かって右から、

看護師 兼 主任	中村 美弥 (なかむら みや)	… ラジオ体操をすると体も心もスッキリします。おススメです！
主任介護支援専門員	鈴木 紀子 (すずき のりこ)	… 1日1回はお天道様にごあいさつ (^_^)
介護支援専門員	滝澤 美和子 (たきざわ みわこ)	… 「あせらずに日常を」ストップコロナ
社会福祉士 兼 所長	内田 守彦 (うちだ もりひこ)	… リハビリも兼ねて散歩をしています

地域包括支援センターは、地域にお住いの高齢者の皆さまの身近な相談窓口として、地域にある様々な関係機関と連携を図り、また地域住民の方々のご協力をいただきながら主に4つの役割を持って地域で暮らす高齢者の皆さまの相談支援を行っております。

- ① 健康・介護の支援を行います (介護予防ケアマネジメント業務)
- ② 様々な相談ごとを一緒に考えます (総合相談支援業務)
- ③ その人らしく生きていくための支援を行います (権利擁護業務)
- ④ 暮らしやすい地域づくりのための支援を行います (包括的・継続的ケアマネジメント支援業務)

生活の中で何かお困りごとがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



上田市神川地域包括支援センター

〒386-0016

上田市国分 533-20

☎ 29-2266 ・ FAX 29-2260

時間 午前8時30分～午後5時15分

月曜日～金曜日(祝日は除く)

(時間外・休日は24時間電話にて対応いたします。)

上田市神川地域包括支援センターは 社会福祉法人上田市社会福祉協議会 が上田市から委託を受けて運営しております。