

新年号



川西地域包括支援センター

上田市小泉769番地3 TEL26-1172
(デリシア上田川西店様となり) 編集責任者 蒲生

令和三年一月十五日発行 第三〇号

身近な相談窓口としてご利用ください。

川西地域包括支援センターは第六中学校区にお住ま
いの**高齢者の皆さん**の介護予防・健康・介護・医療な
どの相談をお受けするための、上田市から委託を受け
た相談センターです。



川西包括だより

新年あけましておめでとようございます。
本年もよろしくお願い致します。



注意 コロナフレイル

増えています！！

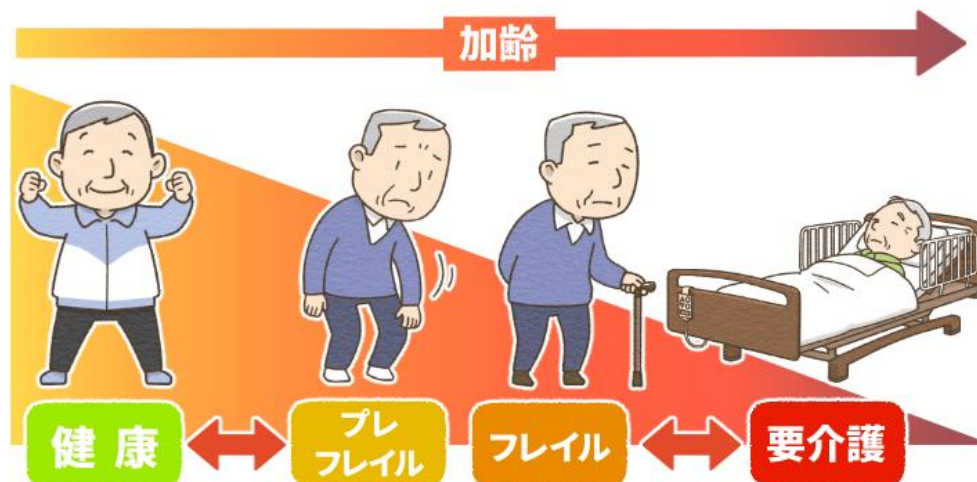
新型コロナウイルスによる自粛生活が間もなく1年を迎えようとしています。敬老会や会食会、各地域ごとの介護予防体操などが中止になっている地域も多いかと思えます。そんな状況の中で、高齢者の皆さんの閉じこもりによる“コロナフレイル”（フレイル=虚弱・寝たきり予備軍）への危険が高まっています。

フレイルチェック

（3つ以上の該当があったらフレイルの可能性あり）

1. この半年間で2～3kg以上の体重減少があった。
2. 以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じる。
3. 軽い運動（散歩等）を週に1回も行っていない。
4. 5分前のことを思い出せないことがある。
5. わけもなく疲れたような感じがする。

国立長寿医療研究センター『簡易フレイルインデックス』より引用



フレイル状態は要因に合わせて適切なケアを行なうことで健康な状態に戻ることが出来る段階です。しかし、放置することで要介護状態につながってしまう危険性もあります。早期発見・早期対応をすることが大切です。

身近なところからフレイル予防！

栄養

食事をしっかり摂りましょう！

バランス良く幅広い食品を食べましょう。高齢になると筋肉量が低下しやすいので、特に肉や魚、大豆製品などのタンパク質や、きのこ類魚介類、卵などのビタミンDをしっかりと摂りましょう。食べ物を噛む力や飲み込む力も大切です。毎食後に歯磨きをして、口の中も健康に保つことが出来るようにしましょう。



身体を動かす機会を持ちましょう！

コロナ自粛によって外出機会が減ると、全身の筋力が低下し、やがては歩けなくなってしまう可能性があります。自宅にいても活動量を増やす工夫が大切です。ウォーキングをしたり、ラジオ体操やテレビ体操を行なうのもおすすめです。庭いじりや畑仕事をするのも活動量を増やすためには効果的です。屋外へ出て陽の光を浴びることは、筋肉や骨を強くしたり、うつ病の予防にもなります。

運動

つながり 人との

人とのつながりを切らさないようにしましょう！

人とのつながりが薄くなると、うつ状態になったり認知機能が著しく低下する可能性があります。外出しにくい今だからこそ、友人や家族を意識して連絡を取り合いましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。電話やメールをしたり、スマートフォンやタブレットをお持ちの方は、テレビ電話に挑戦してみるのも良いかもしれません。



フレイル状態になったかも…と感じた場合は医療機関や地域包括支援センターまでご相談ください。



認知症に関する悩み…

ひとりで抱えていませんか？



新型コロナウイルスの影響により休止していた認知症カフェ『ひなたぼっこ』が、約1年ぶりに再開しました。認知症に関する悩みや、利用している福祉施設への疑問など、多くの話題で賑わいました。認知症を発症されたご本人の参加もあり、一緒に歌や脳トレなどを楽しまれました。

上田市の“高齢者サロン等新型コロナウイルス感染症対策支援金”を活用し、**飛沫感染予防**の亚克力板を購入・設置しました。



認知症を理解して見守ることの出来る 応援者(サポーター)を増やそう！



上田市立第六中学校の1年生(約170名)および、川西まちづくり委員会の健康福祉部会(5名)の皆さんを対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

今日から皆さんも認知症サポーターです。地域で認知症をお持ちの方が困っていたら、力になってあげてください。

オレンジリングが認知症サポーターの証です。



第六中学校

川西まちづくり委員会



脳が記憶をするしくみをデモンストレーション。歳をとると、覚えることや思い出すことに時間がかかるようになります。**『あれ』**とか**『それ』**とか言葉が出にくくなるのは、そのためです。

認知症カフェ『ひなたぼっこ』や認知症サポーター養成講座に「参加してみたい！」という方は**川西地域包括支援センター(電話:26-1172)**までお問い合わせください！