

北部包括だより

回覧

令和5年 春号

地域包括支援センターは、伊勢原市から委託を受けて看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが地域で暮らす高齢者の皆様をサポートしています。お電話やご来所、訪問で相談の対応を致します。お気軽にご連絡ください。

電話番号 0463-75-8085

〒259-1114 伊勢原市高森4-19-34

サービス提供時間 8:30~17:00(月~金)

※サービス提供時間外は伊勢原市が委託するコールセンター高齢者いつでも安心電話相談0120-202-120をご利用ください。



♪ホームページ♪
URL <http://www.well-age.com/>

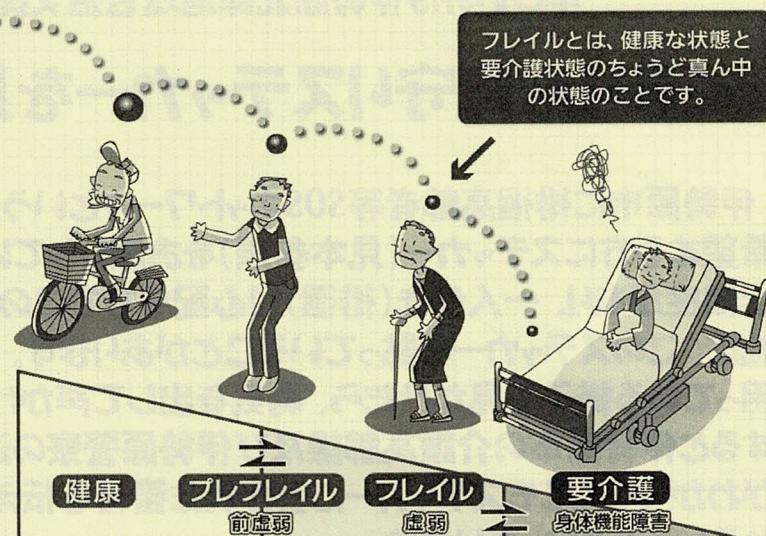


フレイル対策の3本柱は 「栄養」「運動」「社会参加」

毎日の生活の中で、「ちょっと痩せてきた」「歩く速度が遅くなった」「なんだか億劫」「ペットボトルの蓋を開けるのに一苦労」「外出の回数が減った」などと感じる事ありませんか。そんな兆候があったら、それはフレイルの始まりかもしれません。

フレイルとは「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。健康な状態と要介護の中間にある虚弱な状態を指します。

改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高くなります。フレイルは予防・改善することができます。



(出典: 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」)

まずは、食事を楽しむこと。散歩やラジオ体操などの適度な運動。人との繋がりやおしゃべりも大切です。

一人ではなかなか続かないことも通う場所や仲間がいたら、続けることができるかもしれませんね。地域には老人会やミニサロンなどがあり、気軽に楽しくフレイル予防に取組むことができます。コロナ禍で少し遠ざかっていた方も近場から再開してみてはどうでしょう。地域包括支援センターでは、活動の場探しや立ち上げのお手伝いもしています。再開したい方もこれから始めたい方も応援します!

「オレンジカフェ」とは、認知症の方とその家族、地域の方、専門職などが気軽に集まり、学んだり、悩みを共有したり、楽しい時間を過ごす場で、様々な形態で全国で開催されています。伊勢原市内でも5つの地域包括支援センター主催のオレンジカフェと市民の方が毎月運営されているカフェがあります。

北部地域では月に1回のペースで、「オレンジカフェあぶりこっと」を開催しています。北部地域包括支援センターの主催ですが、市内で登録されたオレンジパートナーさんのお手伝いを頂きながら、おしゃべりやゲーム、音楽鑑賞会、時には勉強会などを開催しています。詳細や参加ご希望の方はお気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

＜開催予定日＞ 4月14日(金)・~~5月12日(金)~~・6月9日(金)・7月14日(金)
5月12日(金)



☆認知症サポーター養成講座☆

「認知症」を知るための講座です。

幅広い世代の方が認知症を正しく理解していただくことで、認知症になっても、暮らし慣れた場所でその人らしく暮らせる一歩につながります。

※ご要望があれば、地域包括支援センターが、少人数でも出張講座を行います。お気軽にご相談ください。受講される方に合わせた内容に工夫します。お子さんや学生さん、働き盛りの世代の方からの依頼も喜んで伺います。誰もが少し先の自分事として備えて頂けたらと思います。

＜開催予定＞ 6月3日(土)10時～11時30分 成瀬公民館集会室
市内在住・在勤・在学の全ての年代の方対象。定員20名。
申し込みは伊勢原北部地域包括支援センターへ☎75-8085

[見本]



くるりん見守りステッカーを見かけたら

伊勢原市に徘徊高齢者等SOSネットワークという登録の制度があります。申請すると、希望する方にステッカー(見本参照)をお渡ししています。

認知症があり、一人歩き(徘徊)が心配な方でこの制度に申請している方は、衣類や持ち物に、このステッカーを貼っていることがあります。もし、このステッカーを貼っている方が困っている様子を見かけたら、勇気を出して声かけをお願いします。QRコードにアクセスすると伊勢原市の介護高齢課及び伊勢原警察の連絡先にリンクされます。名前や住所がわからなくてもステッカーに書かれた番号を伝えると関係機関からご家族に連絡が取れるしくみとなっています。



悪質な訪問勧誘にはご注意を！

大切なことを一人で決断することは避け、身内や近所の方に相談しましょう。地域包括支援センターへもご相談ください。よりよい対応策がないか一緒に考えます。警察に電話相談すると、防災無線や安心メールなどで周知され、抑止力にもつながるそうです。被害にあわないように、地域の皆さん気がつく、近所に声をかける…そんな町づくりを応援しています。