

Vol.13
令和3年4月発行
〔発行元〕
佐倉市南部地域
包括支援センター

佐倉市南部地域 包括支援センターたより

こんにちは！南部地域包括支援センターです。
長かった緊急事態宣言もようやく終わり、これからはワクチン接種に向けて日本国内での動きが気になりますね。感染者が中々減少しないのが気になるころではありますが、地域の活動も感染対策に気を付けながら少しずつ再開していきたいところです。



今後の予定

としとらん塾～健康寿命を延ばそう～

日時：5月14日・28日・6月11日
10時～12時

場所：根郷公民館

オレンジカフェ はちす

日時：4月25日・5月23日・6月27日
14時～15時30分

場所：南部地域福祉センターB棟研修室

介護者教室 ～元気なうちに考えよう！ 成年後見と遺言書～

日時：6月27日(日)
13時30分～15時30分

場所：南部地域福祉センターB棟研修室

※開催状況・受付予約については各月の「こうほう佐倉」
または、南部包括にてご確認お願い致します。



YouTube

はじめました！

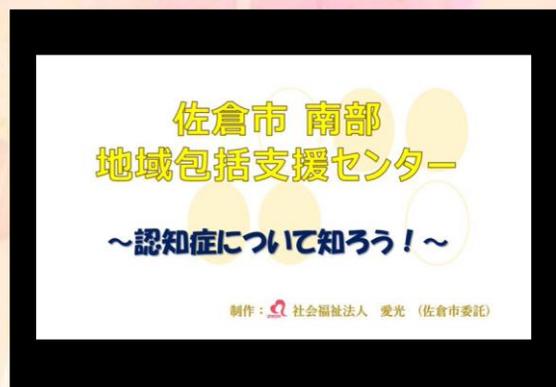
この度、南部包括では「認知症」という疾患を地域にお住まいの多くの皆様に知っていただきたいと思います、動画を作成しました。

「認知症」という言葉はもちろん皆さんご存じかと思いますが、知っていても身近に感じている方は少ないのではないのでしょうか？

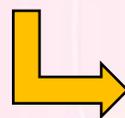
ですが、認知症は外見だけではわかりづらい為、もしかしたら意外と身近に認知症の症状をお持ちの方がいらっしゃるかもしれせん。

動画の中では、包括職員によるちょっとしためいぐるみ劇や、認知症への理解を深める為の紙芝居を見ることが出来ます。

是非ご覧になっていただき、ご家族やご友人にも教えてもらえればと思います！



お持ちの携帯もしくはスマートフォンでQRコードを読み取ってご覧ください！



地域で暮らす高齢者や家族の皆様の相談窓口です。

佐倉市南部地域包括支援センター

住所：佐倉市大篠塚1587
南部地域福祉センターB棟

TEL: 043-483-5520



次回は7月発行予定です！お楽しみに！

裏面は理学療法士・並木の介護予防特集です！



“フレイル”ってご存じですか？

フレイル
とは

介護の一步手前

おとろえ予備軍です



フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・ おいしくものが食べられなくなった
- ・ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・ 体重が以前よりも減ってきた



自分の状態を確認してみましょう！

6つ以上〇がいたら
フレイルの危険性が高い！

フレイルの兆候があるかどうか、11の項目をチェックしてみましょう。

質 問		回 答
栄養・口腔	Q.1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい いいえ
	Q.2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい いいえ
	Q.3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい いいえ
	Q.4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ はい
運動	Q.5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい いいえ
	Q.6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい いいえ
	Q.7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい いいえ
社会参加	Q.8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ はい
	Q.9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい いいえ
	Q.10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい いいえ
	Q.11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ はい

※Q.4・Q.8・Q.11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

東京大学高齢社会総合研究機構

フレイル予防の **し** **に** **あ** 知っていますか？

し っかり噛む **に** っこり笑う **あ** かるく歩く



次回の特集はフレイル予防についてです。
フレイル予防「**3つの柱**」について詳しく解説します。

