

佐倉市南部地域 包括支援センターたより

Vol.14
令和3年7月発行
【発行元】
佐倉市南部地域
包括支援センター

こんにちは！南部地域包括支援センターです！
もう少しすると梅雨も明けて、これから本格的な暑さがやってきます。
コロナウイルスのワクチンも普及し始めていますが、まだまだ油断禁物です。
引き続き感染予防と熱中症の対策をしてこの夏を乗り越えていきましょう！！



今後の予定

🌸 オレンジカフェ

7月25日(日)、8月22日(日)、9月26日(日)
13:30～15:30 ※7月のみ14:00～15:30
【場所】南部地域福祉センターB棟 研修室

🌸 介護者教室

～楽しく介護のコツを学ぼう～

9月10日(金)13:30～15:30
【場所】南部地域福祉センターB棟 研修室

🌸 としとらん塾

～/ルティックウォークで健康づくりをはじめよう～

10月3日(日)、10日(日)、17日(日)
13:30～15:30
【場所】根郷小学校 【講師】WINS田村氏

※上記に関する開催状況の確認・受付は包括までお問い合わせください。

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



次ページは理学療法士・並木の介護予防特集です！

Youtube 更新しました



南部包括Youtube第2弾！
皆様、介護保険はご存じでしょうか？
言葉自体は聞いたことがあるけれど…

QRコードを
読み取れる方は
こちらから→



- ・どんな時に使えるの？
- ・誰が対象なの？
- ・手続きは必要なの？

第1弾
認知症サポーターに
ついては
こちらから→



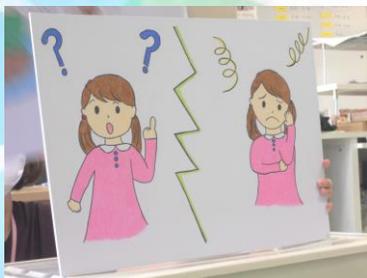
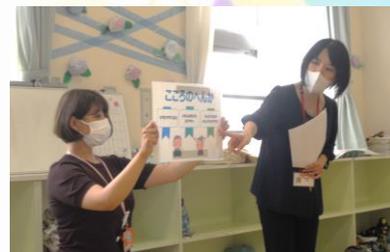
今回は介護保険の簡単な流れについての動画を
上げました。良ければお時間のある時にご覧い
ただければと思います！

見たいけどやり方がわからない…
その際は包括までお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座



認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。
認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や
家族を温かい目で見守る「応援者」です。
認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気
になることがあればさりげなく見守ったり、まちなかで困っ
ている人がいたら手助けするサポーターとして活動します。



6月15日に弥富学童・和田学童にて小学生向けの養成講座を行
いました。
身体を動かしたり絵や紙芝居で認知症の人の気持ちやどう関
わっていけば良いのかを学んでもらいました。

今後も各所で講座を行う予定です！
養成講座の受講をご希望の方は包括までご相談ください。

愛光ブログも更新中



私たち包括職員が所属している、社会福祉法人愛光ではブログを随時更新しています！
ブログでは包括からのお知らせや行事の様子、愛光の他施設の出来事も各自載せていま
すので是非ご覧ください♪

社会福祉法人愛光 ブログ

検索



インターネットで
検索できます。

次回は10月発行予定になります。お楽しみに！
裏面は理学療法士・並木の介護予防講座になります！

～理学療法士・並木の介護予防特集～

前はフレイルについての記事を紹介しました。
今回は「フレイル予防」について説明します。

あなたは
おとろえ予備軍??



フレイル予防 3つの柱



フレイルを予防していく為には

・社会参加 ・運動 ・栄養

がとても大事になってきます。

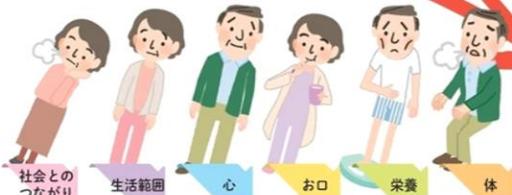
特に、社会参加をせず社会との繋がりを失ってしまうことが
フレイルの最初の入り口とされているのです。

予防するには最初が肝心！

では、なぜ社会参加が必要なのでしょう？→→



ドミノ倒しにならないように！



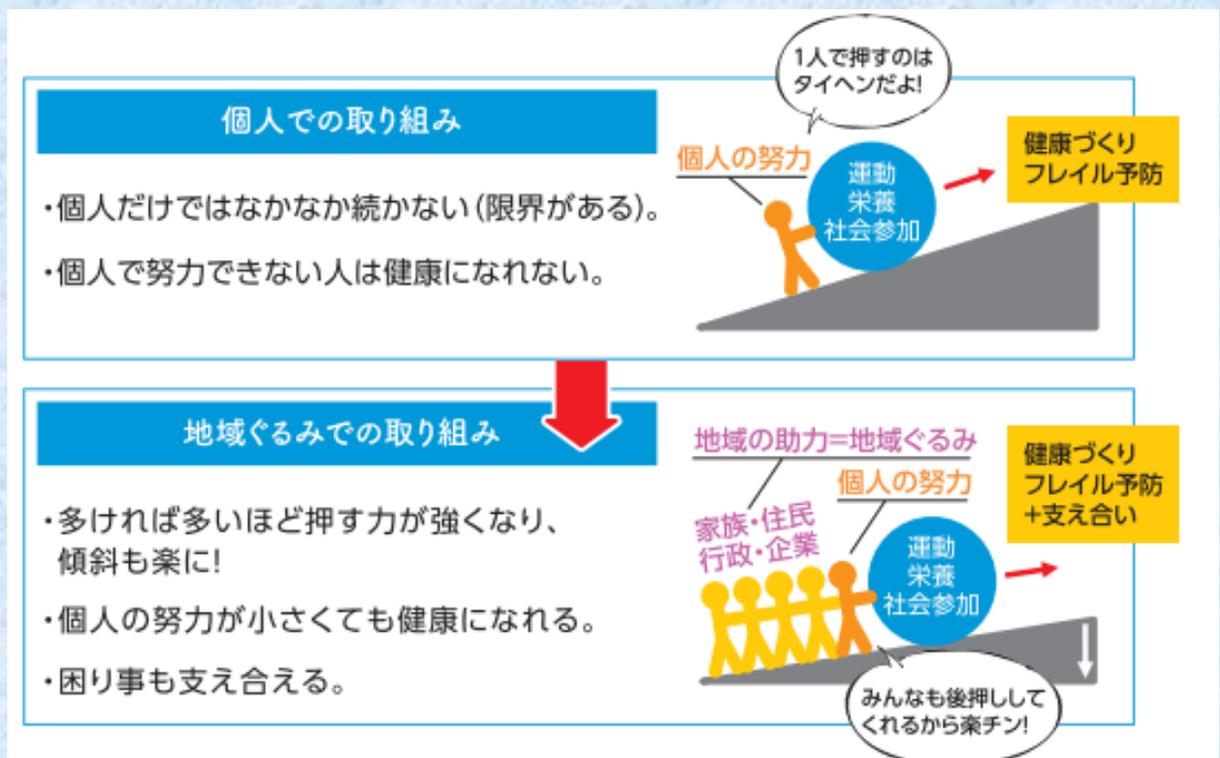
閉じこもりが
衰えの始まり！

なぜ地域みんなで取り組む
必要があるのか？



地域のつながりが、住んでいる人の健康にも影響する

ご近所同士のつながりが良好な地域ほど、フレイルの人が少ないことが調査によりわかりました。



上記の図でわかるように、個人での取り組みには限界があります。地域みんなで協力することによって健康に過ごすことができます。社会との繋がりを失うことがフレイルドミノの始まりといわれています。生活機能に応じた社会参加活動で身体的にも精神的にも健康で居続けましょう。

次回の特集もフレイル予防についてです。
残りの柱「**運動・栄養**」について詳しく解説します。

