

ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

みなさんの地域で心配なご高齢者の方は
いらっしゃいませんか？



Aさん、サロンに
こなくなったな…

Dさん、最近、足腰が
弱ったみたい

Bさんと
会話がかみ合わなく
なってきた

Eさん、
自粛生活で家に閉じ
こもっている…

Cさん、最近
痩せてきたみたい

Fさん、よく転ぶって
言ってた

“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい！

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間 8:45~17:30(日曜・祝日除く)

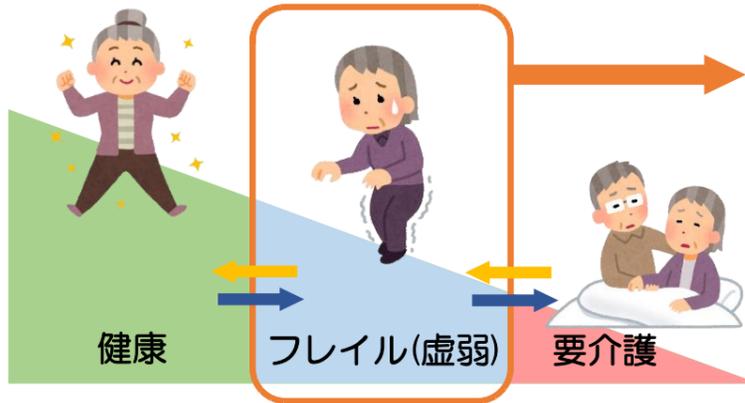
小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)

相談は無料です
秘密厳守いたします



もしかしてフレイル?

フレイルをご存知ですか?
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。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！

- 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!

- 現在の健康状態はよい
- 毎日の生活に満足している
- 1日3食きちんと食べている
- お茶や汁物等でむせることはない
- 6ヵ月間で2~3Kg以上の体重減少はない
- この1年間に転んだことはない
- ウォーキング等の運動を週1回以上している
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると
言われたことはない
- たばこを吸わない
- 週に1回以上は外出している
- ふだんから家族や友人と付き合いがある
- 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいる

フレイル
早期発見!

すべての回答に がつくように
定期的に確認しましょう。

3 フレイル予防の3つのポイント

栄養

食事の改善

食事は活力!
バランスの取れた食事を
3食しっかりととりましょう。

たんぱく質を含む
食品を意識して
摂取しましょう!

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲
や心の健康にも影響します。
今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出する
ことはフレイル予防に有効です。
自分に合った活動を見つけましょう。



たくさん食べて、たくさん出かけて、
たくさん笑いましょう!



利用料
無料

短期集中型通所サービス事業

目的 定期的な通所により、短期集中的に運動機能向上・認知機能向上を図り、
終了時には目標達成の評価と今後の介護予防について調整します。

内容	おおよそのスケジュール	利用期間
<ul style="list-style-type: none"> 健康チェック 体力測定 学習療法 個別での筋力向上運動 講話 など 	<ul style="list-style-type: none"> 車でお迎え 健康チェック 運動指導 など 休憩(水分補給) その他 送り 	<ul style="list-style-type: none"> 全24回(6か月間) 利用時間 1時間30分~2時間

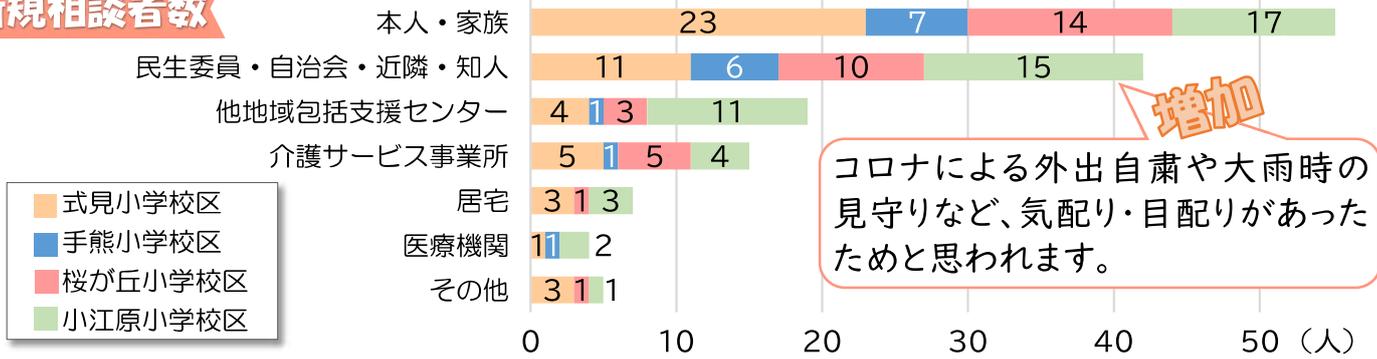
利用対象者 要支援1、要支援2、事業対象者
原則、外来リハビリ・通所サービスとの併用はできません。
主治医の許可が必要です。

人の輪に入るのは苦手。
不安だったが、少人数で
良かった。[利用者感想]

訪問型サービスもあります。
当包括へお気軽に
ご相談ください。

2020年度 小江原・式見地域包括支援センターの新規相談者数・内容

新規相談者数

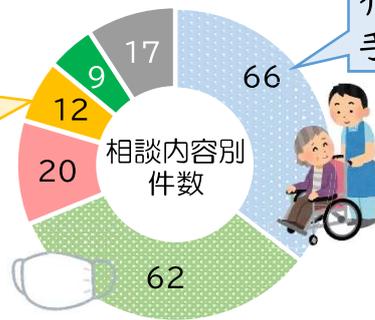


増加
 コロナによる外出自粛や大雨時の見守りなど、気配り・目配りがあったためと思われます。

昨年度と比べて、新規の相談件数が 1.6 倍増えました。新型コロナウイルス感染症拡大や大雨警報が、増加の大きな要因の1つと考えられます。

相談内容

物忘れが進み、書類やお金の管理ができません。



介護の必要性が出てきました。手続きはどうしたらいいですか？

- 介護保険認定申請及びサービス内容に関する相談
- 国の布の布マスク配布に関する事など
- 健康・医療に関する相談
- 認知症・認知症予防に関する相談
- 安否確認・状況確認
- その他

まだまだ、新型コロナウイルスに関することでは先が見えませんが、困っている方が居られたら、お気軽にご相談ください。

2回シリーズ

よろず介護教室 第1回

対象者：長崎市内に在住の

- 在宅で介護をしている方
- 介護をする予定のある方
- 介護に関心のある方

ぜひどうぞ！

日時：7/31 (土)
 13:30~15:00
 場所：小江原地区
 ふれあいセンター
 定員：15名 先着順
 *当包括までお申込みください

テーマ：『家族介護』一人で悩まず仲間はいます！
 ~『楽しい介護のススメ』~
 講師：デイサービスセンターこえばる
 生活相談員 下道 憲昌氏 葉山 ひとみ氏
 太陽シルバーサービス株式会社
 福祉用具専門相談員 古賀 洋平氏

- ・新型コロナウイルス感染拡大により、やむを得ず中止することがあります。
- ・発熱・体調不良がみられる場合は参加をお控え下さい。
- ・マスクの着用をお願いします。



認知症カフェ

認知症のことや介護のこと
 心配なことなど
 お気軽にご相談できる
 集いの場です。

まいたけ茶屋

場所 老人憩いの家 舞岳荘 (参加費：無料)
 長崎市手熊町 1291-4 (予約：不要)
 日時 毎月第4火曜日
 13:00~14:00

