

# 野津原包括たより

野津原地域包括支援センター  
第12号  
令和3年6月1日発行

## 地域包括支援センターとは

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活し続けることが出来るように、総合的に相談・支援を行う、大分市から委託を受けたセンターです。  
大分市内には23カ所あり、野津原包括は野津原中学校区を担当しています。

## どんな相談に乗ってくれるの？

保健師・主任ケアマネージャー・社会福祉士などの医療や福祉の専門職が配置され、主に高齢者の皆さんの医療・介護・福祉・健康・介護予防などの相談をお受けします。上記以外の相談についても、市役所や関係機関と連携し、必要に応じ適切な機関へつなげます。  
秘密は厳守いたします。

## どうやって相談したらいいの？

現在はコロナ禍ということもあり、まず最初は電話にてお問い合わせ下さい。必要に応じ感染予防対策を行いながら、ご自宅を訪問してお話を聴いたり、センターへ来て頂いてお話を聴くことも可能です。相談は無料です。

## 相談時間

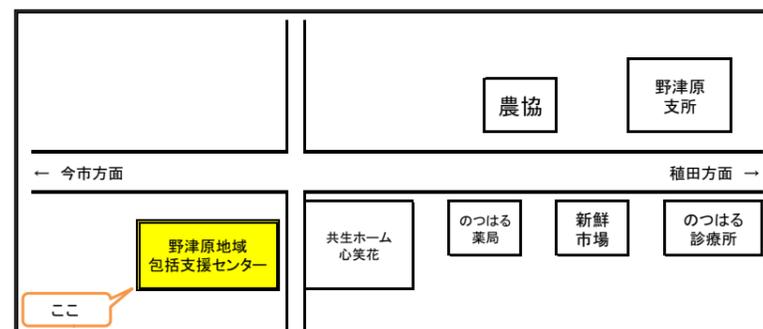
月曜日～土曜日／8時30分～18時

TEL097-586-4020

## 休業日

日曜、12月31日～1月3日

所在地：大分市野津原1505-1



## 身近なところからフレイル予防！

### 居宅において健康を維持するためには

新型コロナワクチン接種がはじまっていますが、まだまださまざまな集まりが自粛となっており、自宅時間が増えているかと思われます。自宅においても健康に気をつけ一人ひとりできることに取り組むことが、フレイル(フレイル＝虚弱・寝たきり予備軍)予防にもつながります。

### 運動

1. 一人や限られた人数での散歩(太陽の光を浴びることは筋肉や骨を強くします)
2. 家の中や庭などでできる運動をする(ラジオ体操、めじろん体操、筋トレ等)
3. 家事(調理、庭いじりや片付け等)や農作業で体を動かす。
4. 座っている時間を減らす。座っている時にも足踏み運動等身体を動かす。

### 食生活・口腔ケア

1. しっかりよく噛んで食べて、毎食後歯磨きをする。
2. 3食欠かさず同じ時間帯にバランスよく食べて、規則正しい生活を送る。

### 人との交流

1. 家族や友人と電話や手紙で連絡をとることをいつもより意識して行う。  
これを機会に、メールやテレビ電話等に挑戦してみるのもよいかもしれません！

## パワーアップ教室のご紹介

### ○パワーアップ教室とは

躓きやすい、階段がづらい、食欲がないなど日常生活に支障が出てきた高齢者を対象に、運動・栄養・口腔の専門職が3カ月間集中的に機能訓練や自己管理の指導を行い、生活機能を改善・向上させる教室です。コロナ禍で体力の低下を感じている方にもおすすめの教室です。

### ○教室利用の対象となる方

介護保険の認定をもっておらず、生活に支障がでてきた方  
(チェックリストを用いて、事業対象者の申請を行うことでサービス利用ができます)  
要支援1・2の認定をもっていて、デイサービスなどの通所サービスを利用していない方

### ○教室の概要

利用期間：3カ月間 週1回(全12回)  
利用時間：1回あたり2時間以上  
利用料金：1月あたり500円  
送迎可能(利用料金に含まれます)

### ○利用の流れ

教室の利用希望がある方は、包括にお問い合わせください。課題に感じていることや目標の確認を行い、申請や契約のお手伝いをさせていただきます。