



廉太郎の風



特集

上野ヶ丘地域包括支援センター便り

令和4年3月発行

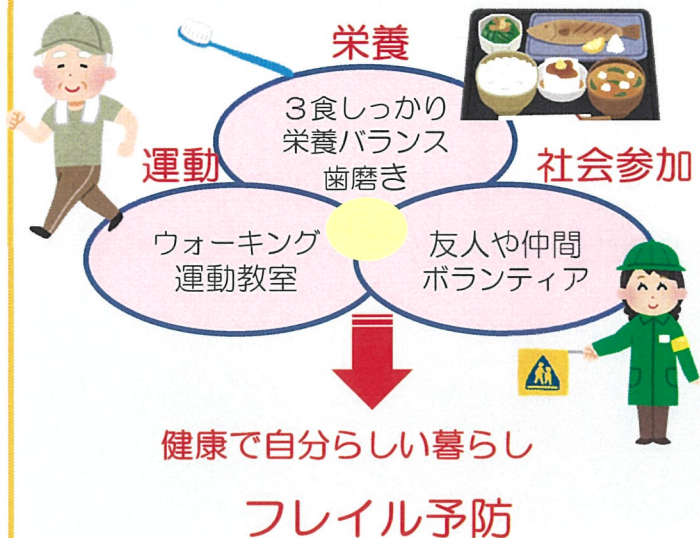
フレイル予防 ～春ですね、ちょっと出かけてみませんか？～

フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

フレイル予防の3つのポイントは、「栄養」、「運動」、「社会参加」です。

この3つのポイントに取り組みながら、健康で自分らしい暮らしを送りましょう。



教えて！一朗さん！ ～フレイル予防の達人に聞く～



一人暮らしで楽しみのある暮らしを送る柴田一朗さん（91）に元気の秘訣を聞きました。

元気の秘訣は、「好奇心」と「日課の意識」

栄養…3食自炊！朝食は、具沢山味噌汁とゆで卵！

運動…ラジオ体操・グランドゴルフ・一日6千歩！
免許返納後は電動自転車を出かけています。

社会…健康づくり運動教室・歩こう会へ参加
参加 パソコンやカメラ教室への参加
スマホでLINEやFacebookも
使いこなされています。



友人が多く、いつもおしゃべりな一朗さん！
人と関わることで自分が生きがいとなっているようです。

～～～ フレイル予防に おすすめラインナップ！ ～～～

パワーアップ教室 まずはここから！

日常生活に支障が出てきた方を対象に、リハビリの専門職、栄養士、歯科衛生士が運動や口腔の機能向上・栄養改善のプログラムを実施します。家事をするのが大変になった、歩いて買い物に行き辛くなったなど少し身体が衰えてきたなど感じる方はぜひ当センターまで相談下さい。

- ◆利用期間：週1回 3カ月間実施（延長あり）
- ◆利用料：500円/月 ◆送迎あり

健康づくり運動教室 自由参加・無料！

運動指導者が地区公民館等で開催する運動教室です。

- ◆月に2～4回（1回あたり約1時間程度）、地区公民館等で全身体操、ストレッチ、脳トレ体操、筋トレ等を行います。
- ◆利用料：無料
- ◆包括支援センターまでお問い合わせください。

消費者被害に注意しましょう！～パルスオキシメーター 通販で未承認品が横行～

指先で血中酸素濃度を測定する機器「パルスオキシメーター」に関する消費者相談が2020年の新型コロナ流行後、急増しています。特に通販サイトで購入する場合は、国に承認された正規品かを確認することが必要です。現在流通する正規品は160個で厚労省のホームページに製品名、販売業者、承認番号等の一覧が掲載されています。製品を選ぶ際に参照しましょう。（ご相談は、消費者ホットライン188へ連絡してください。）



包括がゆく！小耳に挟む歴史探訪 ～府内城 外堀と土橋～

マルショク長浜店の裏付近を南北に流れる水路とそこにかかる米屋橋が、府内城の外堀と土橋の名残りと言われています。江戸時代、米屋橋のもとには城下町に入る御門があり、往来する人々で大変賑わっていたようです。昔に思いを馳せながら春を歩いてみてはいかがでしょうか？



圏域人口
(R4年2月末)

金池校区：総人口15,589人
長浜校区：総人口 6,533人

高齢者3,840人
高齢者1,662人

高齢化率24.6%
高齢化率25.4%

地域包括支援センターは地域の高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

上野ヶ丘地域包括支援センター連絡先:097-513-5103