

# 城南・賀来地域包括支援センターです！

令和三年度が始まりました。今年度もどうぞよろしくお願いいたします！  
藤の花が山々を美しく飾る季節になりましたが、お変わりありませんでしょうか？  
昨年度は新型コロナウイルス感染拡大予防のため、業務の形を工夫しながら活動を行ってまいりました。

城南・賀来地域包括支援センター便り  
第6号

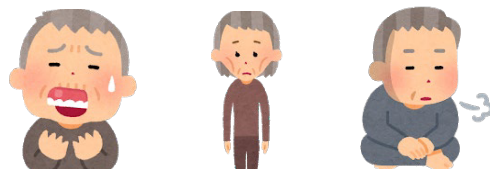
今年度も引き続き感染予防への取り組みが必要となっております。昨年度の業務を振り返りつつ、地域に住む高齢者の皆様の介護予防・健康づくり等身近な相談窓口としてお役に立てられるよう頑張りたいと思います。



## フレイルになっていませんか？

フレイルって何のこと?!

フレイルとは平成26年ごろより聞かれるようになった言葉で、加齢に伴う心身の機能低下に、さらに栄養(食事・口腔)、運動、社会参加といった要素が加わり、筋力や活動が低下している(虚弱な)状態のことです。



令和2年2月下旬より日本国内でも新型コロナウイルスの感染者が増え始め、ちょうど今頃は学校の一斉休校、緊急事態宣言等で不要不急の外出を避けて過ごされていたのではないのでしょうか。その後、緊急事態宣言が解除になってからも感染予防のためデイサービスの利用を中止されたり、公民館での活動や趣味活動の再開を見合わせているという話をうかがうことが多くありました。大半の方は「デイにいかない代わりに(公民館での活動を休む代わりに)自宅で運動に取り組んでいる」とおっしゃっていましたが、中には自宅では定期的に運動することが難しいという方もおられるようです。その中で、年末ごろより「自宅で転倒した(または骨折した)」というご相談も多くなってきています。新型コロナウイルスの感染予防で自宅で過ごす時間が長くなったこと、筋力や体力が落ちたことは無関係ではないと思われます。

当センターでは「フレイルかも…」といったご相談にも対応しています。お気軽にお問合せください。

## エンディングノートをお渡しできます。

大分市ではエンディングノートを作成して、ご希望の方に利用していただけるよう、市役所や支所、地域包括支援センターで配布しています。いつ起こるか分からない「もしも」の時に備えるために、家族や大切な人にどんな人生を過ごして行きたいか話すきっかけづくり、いざという時に自分の希望や思いを伝えるためにご活用いただければ幸いです。

「延命治療は受けたくない…」「胃ろうはお願いしたい」「もし認知症になったら〇〇の施設に入りたい」等お元気なうちに書面に残して置くことで、家族が代わりに選択・決定する時にもご本人の意思を尊重する助けになります。是非お役に立ててください。



出前講座も受け付けています！

- ・消費者被害
- ・成年後見制度
- ・高齢者虐待
- ・フレイル予防等です。

他のテーマもご相談ください。

城南・賀来地域包括支援センター  
☎097-545-1030  
大分市荏隈町1丁目12番3号  
(医大バイパス沿い えのくまバス停前)

令和3年5月1日発行