



手と手をつなぐハート便り in 南大分

Vol.2 令和2年5月発行

こんにちは。南大分地域包括支援センターです。

地域包括支援センターは、地域の高齢者総合相談窓口として大分市内 23 か所に設置されています。

お気軽にご相談下さい。

担当地域：南大分中学校区（南大分小・豊府小学校区）

住所：大分市畑中 3 丁目 2-19 コーポ矢野第二 102 号

電話：097-573-6688 FAX：097-573-6747



【掲示板】新しい仲間が増えました！ **NEW**

衛藤 航介 (えとう こうすけ)
主任ケアマネジャー

2月よりセンター勤務・センター長に
着任いたしました。

これまで以上に、地域の皆様のお役に
立てるセンターを目指していきたいと
思います。よろしくお願いいたします。



東 亮木 (ひがし りょうた)
社会福祉士

4月よりセンターに勤務して
おります。

明るく丁寧な対応を心がけて
います。
よろしくお願いいたします。



今後とも、南大分地域包括支援センターをよろしくお願いいたします。

ご存じですか？フレイル（虚弱）

フレイル（虚弱）とは加齢に伴って心身が衰え、要介護状態になる可能性が高い状態のことです。以前は、加齢に伴う老化現象として仕方のないものと考えられていましたが、早期に正しい対策をすることで介護予防が図られるといわれています。

新型コロナウイルスの影響による自粛生活が続くと、自宅から出ない＝動かないこととなり、生活不活発となってしまいます。そうすると、筋肉量の低下や、人と会わないことによる気持の落ち込み、孤食による栄養不足など様々な面で悪影響を及ぼし、更にフレイル（虚弱）が進行するという悪循環に陥る危険性があります。2週間の安静で失われる筋肉量は7年間で自然と失われていく筋肉量に匹敵するとまでいわれています。

そのため、フレイルを予防していく取り組みが重要視されています。





3か月間(週1回)の運動で自分を変えるために パワーアップ教室に参加してみませんか？

最近こんな症状が出てきた方

- 最近足腰が弱くなったと感じる
- バスの乗り降りができなくなった
- 支えがないと椅子から立ち上がれなくなった
- 食事の時にのどにつかえることが増えた
- 生活習慣が乱れている



こんな目標を実現したい方

- バスに乗って町まで行きたい
- 家事を自分で続けていきたい
- 生活習慣を改善して、検診の数値を良くしたい
- 食事を美味しく楽しんで食べたい

利用された方の声 (86歳 女性)

「最初は3ヶ月間続けられるのだろうかと不安でした。でも職員さんがサポートしてくれるので楽しく続けられて、心も体も元気になって若返った気分です」

◆5m歩行速度




開始時 5.8秒 ⇒ 3か月後 3.4秒 (歩行速度 2.4秒UP)

◆30秒間で椅子から立ち上がれる回数

開始時 0回 ⇒ 2か月後 13回 ⇒ 3か月後 18回

(前) 以前より疲れやすく、外出するのが億劫…

(後) 体力に自信がついて、バスに乗って買い物に行くことができるようになった!

500円/月	送迎付き	元気になる	【場所】 井野辺病院 【利用できる方】 要支援 1・2 の認定をお持ちの方 基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方(事業対象者)
			

発行者: 南大分地域包括支援センター

住所: 大分市畑中 3 丁目 2-19 コーポ矢野第二 102号

電話 573-6688 FAX 573-6747

《開所時間》 月～土 8:30～17:00

《休み》 日曜日、年末年始 (12/30～1/3)