

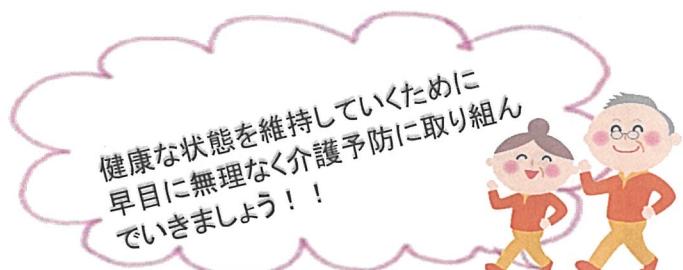
大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第11号—
令和4年10月発行

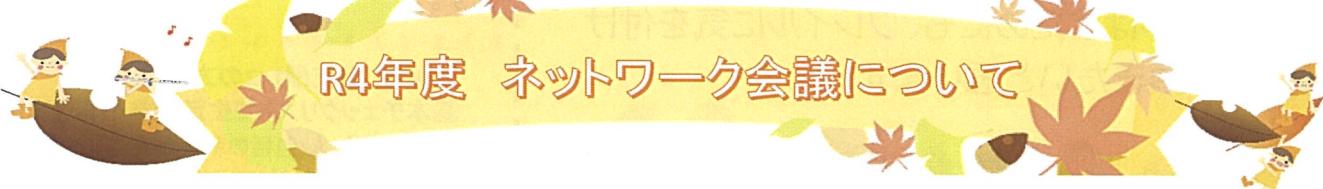
介護予防教室を行いました



「フレイル予防手帳」を効果的に活用して頂くために介護予防教室を行いました。大分市より配布されている「フレイル予防手帳」には、運動・栄養・口腔の状態を知るためのチェックリストや予防のポイントが掲載されており、また趣味や楽しみ、自分の心身の状態を踏まえた目標を立て、達成に向けた自分だけのプランの作成や、日々の活動を記録することができます。参加された方々より、「目標と取り組むことを具体的に考えるよい機会となりました！」と感想を頂きました。



大分西地域包括支援センターで
は、介護予防教室を行います
お気軽にご相談ください



今年度は「地域でつなげる、拡げる輪～あたたかいまちづくり～」をテーマに7月に開催予定でしたが、開催直前にコロナ感染者が急増したことを受け、書面開催といたしました。

昨年度の振り返りや、大分市社協の小地域ネットワーク活動について書面にて情報の共有を行いました。今回は、書面での開催となりましたが、地域の皆様からの貴重な考えを頂くことができ、次年度のネットワーク会議につなげていきたいと思います。



ネットワーク会議とは

地域（圏域内）の高齢者の実態や課題ニーズを把握し、自治委員、民生委員をはじめとする地域住民と関係機関、行政が協力して、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことのできる地域づくりを検討していく話し合いの場です。



R3/8開催時の様子

お忙しい中、ご協力ありがとうございました。
次回は皆様に直接お会いできることを願っています

令和の終活～多死社会になる現実と備えること～



上記のタイトルで、令和4年6月15日に、ヘルパーステーション柞原の里で、研修会を開催しています。

講師に、後藤智博 先生(行政書士 後藤智博事務所 特定行政書士)をお呼びし、エンディングノートを活用しながら事例を交えて終活について学習いたしました。

“エンディングノートは良いものであるが、法的な根拠はない。法的な根拠を求める場合は、遺言書、契約書などの書類作成が必要。ノートはあった方が良いが、個人情報の記載があるため、保管方法に注意が必要。”など、いくつかの注意点もお話しいただきました。

一言で終活と言っても、いろんな問題が複雑に絡み合っている場合があるので、まずは専門家に相談してほしいとアドバイス頂いています。



大分市が発行しているエンディングノートが包括にございますので、ご希望の方には無料で配布しております。

地域包括支援センターでは、権利擁護(エンディングノートや成年後見制度・終活等)の出前講座を行うことができます。是非、聞いてみたい！！という方は、大分西地域包括支援センターにご連絡ください



10月は健康寿命の強化月間です

大分県の健康寿命は **男性73.72歳(全国1位)** **女性76.60歳(全国4位)**です。「健康寿命」は健康で過ごせる期間を示したものです。(大分県ホームページより)
健康寿命を伸ばすためにも、フレイルに気を付けて過ごして頂きたいと思います。



「フレイル」とは「健康と要介護の中間の状態」のことです。

早めに気づいて適切な対策を取れば改善が可能です。

R4年4月に大分市がフレイル手帳を作成しました。包括支援センターでも配布していますので、是非ご活用ください♪



大分市パワーアップ教室のお知らせ

日常生活の自立を目的に、理学療法士、作業療法士、栄養士、歯科衛生士が、運動・栄養・口腔のプログラムを3ヶ月(週に1回)実施し、自宅でも続けられるよう支援します。

対象者:要支援1・2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人(包括の職員が実施します)

コロナ禍で活動量が減った、普段の生活の中に介護予防を取り入れたいなど、興味のある方は是非**包括**までご連絡ください！！



大分西地域包括支援センター

地域包括支援センターとは高齢者に関する総合相談窓口です

大分西地域包括支援センターでは、**大分西中学校圏域**を担当しています

【営業時間】月曜日～金曜日▶午前8時00分～午後5時30分
土曜日▶午前8時00分～午後5時

〒870-0871 大分市東八幡4丁目6組リバーサイド91 101号

TEL 576-8282

