

# 大在地域包括支援センター

広報紙



**大在地域包括支援センター**  
 〒870-0251  
 大分市大在中央1丁目4番13号B  
 TEL: 097-528-9295  
 FAX: 097-528-9296

令和4年2月1日 発行 発行責任者：越智 礼子



7名で頑張っています！

大在地域包括支援センターでは、介護保険の手続き、介護予防事業、高齢者の総合相談、健康問題などの様々な相談をお受けしています。介護予防教室の企画・認知症サポーター養成講座の開催・虐待事例などに対応しています。そして、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けることができるよう、支援を行っています。来所される方は、高齢者ご本人、家族、知人、近隣者、自治委員・民生委員など様々な方が来られています。高齢者の事や介護の事でお困りのことがあれば、何でもご相談ください。

## 大在地区の人口と高齢化率 R3.12月末

	世帯数	人口	男	女	高齢化率 (%)	高齢者数 (人)
大在校区	8,878	17,587	9,185	8,402	20.5	3,614
大在西校区	5,015	11,766	5,958	5,808	14.9	1,750
大在地区	13,893	29,353	15,143	14,210	18.3	5,364

大在の高齢化率は 18.3%と大分市平均より10%近く低いです。大分市の圏域の中で最も低い数値となっており、大在は比較的若い人が多い地域であると言えます。

**大分市全体**  
 人口：477,584人  
 65歳以上口：133,098人  
 高齢化率：27.9%

## コロナ禍こそ、フレイル予防しましょう！

一日10回をめやすにやってみましょう

フレイルとは、健康と要介護の間の弱っている状態のことです。高血圧や糖尿病などの「生活習慣の重症化」や筋力の低下などの「老化による衰え」がフレイルを進行させる主な要因です。多くの人がフレイルの状態を経て、要介護状態になると考えられています。フレイルを予防するのに欠かせないのが、**運動・栄養（食生活、口腔）・社会参加**の3つの柱です。コロナ禍で外出の機会が減少している今、自宅でしっかりフレイル予防に取り組みましょう。



背もたれのあるいすに楽な姿勢でもたれます。ゆっくりとひざを伸ばして、下ろします

机やいす、壁などに手をそえて、かかとをゆっくりと上げ、ゆっくりと下げます

いすに座った姿勢から立ち上がる動作を繰り返します。脚は少し開いても構いません



R3年10月19日夕見公民館にて、大分リハビリテーション病院のリハビリ専門職の先生をお招きし、腰痛予防教室を開催しました。「コロナで家にいるばかりだったので、参加して体操すると楽しかった」、「家でも今日習った体操をやってみます！」等の声が聞かれました。



R3年10月22日、大在圏域のケアマネジャーさんを対象に、研修会を開催しました。介護予防サービスに関するケアプランの書き方を全員で学び、介護保険関係書類に関する理解を深めました。

R3年11月16日、地域の民生委員さん・自治委員さん、介護サービス事業所、病院相談員さんや薬局の先生方と一緒に、虐待防止ネットワーク会議・地域ネットワーク会議を開催しました。認知症をテーマに、大分市長寿福祉課権利擁護担当班の方と、「認知症の人と家族の会」大分支部の方からご講演をいただき、話し合い等を行いました。



## 大在包括こぼれ話

### 年末の「送り付け詐欺騒動」

高齢者夫婦・介護太郎さん、花子さん宅に、注文した覚えのない「蕎麦セット」が届きました。太郎さんは「送り付け詐欺かもしれない」と考え、ドキドキしながら警察に連絡したそうです。警察と一緒に発送元へ連絡したところ、電器屋で家電を購入した際の特典で選んだ「蕎麦セット」と判明しました。太郎さんは、特典のことをすっかり忘れていたようです。

その数日後、今度は「一輪車」が届きました。購入した覚えもなく、特典で選んだ覚えもありません。今度こそ詐欺かもしれないとドキドキしたそうです。

もう一度、警察に相談しようとしていたときに、介護さんの娘さんから連絡が入りました。「孫の〇〇ちゃんのクリスマスプレゼントを注文したが、アパートに届くと見つかるので、実家に送ったよ。届いたら保管して。」という内容でした。

笑い話で済んだ年末の「送り付け詐欺騒動」でしたが高齢のお二人にとっては大変な二日間だったようです。皆さん、身に覚えのない物や請求書類などが届いたときは「詐欺」の可能性もあります。お気軽に「警察」や「地域包括支援センター」にご相談ください。