



発行日：令和2年11月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター

## 「サルコペニア」をご存知ですか？

ギリシャ語の「筋肉」を表す“サルコ”と「喪失」を表す“ペニア”を組み合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことを言います。転倒・骨折、寝たきり等の原因にもなるため、十分な栄養摂取や、体力維持・筋力増加のための運動により、予防することが重要です。

### あなたは大丈夫！？簡単サルコペニアチェック！！

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



### 「食べて」+「動く」のセットで予防！！

#### ①主食、主菜、副菜をバランス良く



#### ②たんぱく質も十分に



#### ③カルシウム、ビタミンDも



転倒・骨折予防に！

#### ①スクワット(太もも・足の筋力↑)



背筋を伸ばし、腰をゆっくり下に落とし、深呼吸をするペースで膝の曲げ伸ばしを5～6回繰り返します。  
1日3回を目安に行うとよいでしょう。

#### ②つま先立ち



両足のかかとをまっすぐに上げてから元の姿勢に戻る動作を繰り返します。  
10～20回を目安に行うとよいでしょう。  
立ったまま行うのに自信がない方は椅子に座ったまま行ってください。

「体力に自信がなくなってきた…」 「最近つまづいたり転んだりすることが増えたな」という方はお気軽にご相談ください。

いつまでも自身の足で歩けるよう日頃から予防に努めましょう！！





自分らしい人生を生きるために  
**元気なうちから手帳**  
あなたの想いを大切にひとへ・・・

### 元気なうちから手帳とは

終末期の医療や介護、これからの生き方を元気なうちから考え、自分の希望や生き方について、ご家族などの大切な方や、医療・介護に関わる方と、あらかじめ繰り返し話し合うことを「ACP（人生会議）」といいます。元気なうちから手帳は、そのきっかけづくりとなる手帳です。



必要な方は大浦地域包括支援センターへお問い合わせください。  
長崎市のホームページからもダウンロードできます。

長崎市地域包括ケアシステム推進室 Tel829-1421  
長崎市大浦地域包括支援センター Tel818-8311

## 弁護士による無料法律相談会

高齢者もしくは障がい者に関する相談であれば、相談内容は何でも構いません。高齢者・障がい者ご本人だけでなく、ご家族や福祉関係者等の支援者からの相談にも対応します。「弁護士」ならどのように考えるか、どのように解決するかを、参考意見として聞いてみたいという利用でも構いません。**相談だけであれば無料**です。

開催日：原則として偶数月の第3水曜日（但し、都合により前後する可能性があります。）

開催時間：午後2時～午後4時

相談時間：お一人30分程度

開催場所：大浦地域包括支援センター

申込方法：地域包括支援センターにご連絡ください。

費用：無料（書類の代理作成や訴訟等の代理対応等、法律相談の範囲を超える場合には、費用が発生します）



## 認知症サポーター養成講座開催 in大浦中学校... **初開催**



### 認知症サポーターとは...

何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を自分たちが出来る範囲で見守る応援者です。受講希望の団体はお気軽にご相談下さい。



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



**長崎市大浦地域包括支援センター**  
電話 818-8311

〒850-0922 長崎市相生町1-17 メゾンド田中202号

