



# どいのくび便り



発行:令和6年1月  
 発行責任者:土井首地域包括支援センター  
 土井首地域包括支援センターは65歳以上の方の  
 総合相談窓口です。



土井首地域包括支援センターのスタッフが新しくなりました。



認知症地域支援推進員  
末吉

主任ケアマネジャー  
福島

保健師  
松本

事務  
横山

管理者・社会福祉士  
河野

皆様  
よろしくお願ひします

改めまして、地域包括支援センターとは…

高齢者の介護・医療・福祉・健康などをサポートする総合相談窓口です。

介護保険を申請したいけど、どうすればいいの？  
 どんなサービスが受けられるの？



最近、足腰が弱ってきたみたい…  
 運動に通いたいな！

少し物忘れするようになったわ。  
 今のうちから何か予防する方法がないのかしら…。



最近見かけなくなった近所の方がいるんだけど。  
 一人暮らしだったから心配だわ。

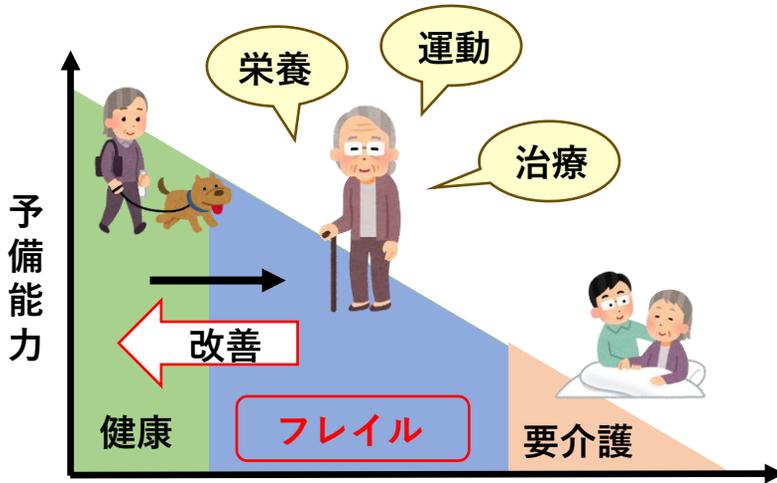
このほかにも高齢者に関する相談や悩みがありましたらお気軽にご相談  
 ください。

相談は無料です。秘密厳守いたします！

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師・認知症地域支援推進員が  
 必要な機関と協力し、問題解決のお手伝いをします。

# 2月1日は『フ(2)レ(0)イ(1)ル』の日です。

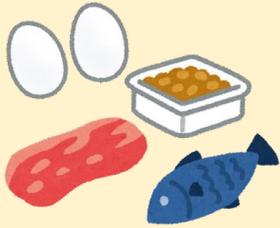
『フレイル』とは、**健康と要介護・寝たきりの間**のことを指し、病気ではないが、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、**虚弱な状態**のことを言います。  
フレイルは食事や運動、病気の治療によって健康な状態に戻ることが可能な状態です。



## フレイル予防の3つの柱

### 栄養

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食食べるように心がけましょう。特に**タンパク質**は筋肉をつくるためにも重要です。



### 運動

身体を動かすことは筋肉の発達だけではなく、食欲や心の健康にも影響します。**ウォーキングや自宅でのストレッチ**など今より**10分**身体を動かす機会を増やしましょう。



### 社会参加

趣味やボランティア活動、地域での催しなどで外出することはフレイル予防に有効です。**自分に合った活動**を見つけてみましょう。



## すこやか運動教室のご案内

**65歳以上のすべての方が対象**です。運動を生活の中で習慣化するために月2回運動する機会を設け、自宅でも簡単に取り組める運動方法やメニューを紹介しています。



場所：南部市民センター2階  
時間：第2・4(水) 13:30~15:00

利用は無料です。登録制となっております。  
気になる方は気軽にお問い合わせください。

長崎市土井首地域包括支援センター  
〒850-0992 長崎市江川町131番地102号  
電話 (095)833-5454

