

河辺地域 包括支援センター社協だより

令和6年度版

毎日の生活を元気に暮らすために ～フレイルを予防しましよう～

高齢期における、筋力や心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル(虚弱)」といいます。介護予防のためにはフレイルの状態にならないよう注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために対策に取り組むことが大切です。

*フレイルチェック

- 半年で体重が2~3kg減った
- 筋力(握力)が低下した
- 身体活動量が減った
- 1~2項目当てはまる人 → ▲フレイルの前段階(プレフレイル)
- 3項目以上当てはまる人→ ▲フレイルの疑いあり



☆フレイル予防のポイント☆

運動(体力)

筋力を維持・向上させるために
体をよく動かしましょう
毎日の有酸素運動(ウォーキング)
や筋トレを習慣にしましょう

食生活(栄養)

毎日の食事を大切にして「低栄養」を予防しましょう
低栄養の予防にはたんぱく質(肉、魚、大豆製品、卵など)とエネルギー源(ごはん、パン、麺類など)をバランスよく摂取することが大切です

社会参加

外出の機会を増や
しましょう
1日1回は外出す
ることが大切です

口腔ケア、認知症予防、うつ予防なども併せて実践しましょう。

サークル活動や町内サロンへ参加しフレイルを予防しましょう。

〈式田サロン〉



〈柿表サロン〉



10月からは腰痛・膝痛
予防のための体操教室
を開催予定です

詳細は広報あきたをご確認ください

令和5年度アタマとカラダの健康教室の様子



今年度も9月から開催予定！
みなさんも認知症予防に
取り組んでみませんか？

河辺と雄和のケアマネジャーで、専門知識の向上と地域連携について学びを深め、横のつながりをつくるために開催しています。

これまでのテーマ

- ・認知症の徘徊対応どうしています？
- ・自立支援に向けてのケアマネジメントとは
- ・インフォーマルサービスと地域資源について

介護についての困りごとがあればご相談ください。
地域のみなさまのお役に立てるよう頑張ります！



ケアマネCafe



～安心して暮らせる地域へ～

令和6年4月、河辺地区の人口は7,359人、2,502世帯。65歳以上の割合は44.5%となりました。

5年後の自分はどのような暮らしをしているでしょうか。



包括支援センターは生活支援コーディネーター、ささえ愛せせらぎ協議会とともに「地域の支え合い活動」づくりを応援しています。

昨年10月雄和ボランティアの会（生活支援有償ボランティア）や秋田市内各地で行われている移動支援について研修会と会議を開催しました。
河辺地域でも生活支援・移動支援がいくつかの町内で行われています。

生活支援はゴミ出し、雪よせ、草取りなど誰でもできるお手伝いです。

町内会や友人同士「おたがいさま」を合言葉にささえ合い活動を始めてみませんか。

河辺まるごと祭 「お元気カフェ」

健康相談・脳年齢チェック、TANOで体操を行っています。

今年もお待ちしております！



お知らせ

認知症になっても、住み慣れた地域で健やかに安心して過ごせるように様々な制度や講座、プログラム等についてご案内いたします。

興味のある方、お問い合わせは河辺地域包括支援センターまで。

認知症サポーター養成講座

あなたも認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターは認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族に対して暖かい目で見守る応援者です。

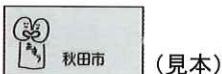
受講者5人以上で受講できます。

申込は河辺地域包括支援センターまで



高齢者事前登録

行方不明の恐れのある方の情報を市と警察が共有する事で早期発見・保護、早期の身元確認につながる「事前登録」を実施しています。事前登録をした方には、下記のステッカーを配布しております。



(見本)

【事前登録の流れ】



かわべオレンジ🍊プログラム

9月は世界アルツハイマー月間です。それに伴い、明徳館図書館河辺分館と共に、認知症について学ぶ講座や認知症予防教室及びパネル展示等プログラムを盛りだくさん企画しております。認知症について理解が深まるよい機会です。詳細は後日ご案内します。皆様のご参加をお待ちしております。



(R5年度パネル展示から)

高齢者探してネットワーク 声掛け模擬訓練

高齢者探してネットワークとは、認知症疑いのある高齢者が行方不明になった際に、警察や福祉施設、協力事業所と連携して地域で協力して早期発見を目指すネットワークです。

道に迷っているのではないか、と思われる方を見かけても声掛けのタイミングや接し方、警察へ通報した後はどうするかなど不安が多いかと思われます。声掛け模擬訓練に参加して動きを確認しましょう。



(訓練の様子)

特殊詐欺にご注意ください

2024年7月3日より一万円、五千円、千円の紙幣が改刷となります。新紙幣の発行に合わせ、「旧紙幣が使えなくなる」などを騙った詐欺行為にご注意ください。手口としては「古いお札は使えなくなるから回収します」「旧紙幣を振り込めば代わりに新しい紙幣に交換する」といったものが考えられます。※新紙幣発行後、旧紙幣も使用可能です。

また、高齢者宅への悪質な訪問買取のトラブルも発生しています。具体的には、執拗に電話をかけて訪問の約束を取り付けたうえで自宅に押しかけて貴金属やブランド品などを安値で買い叩いていく手口です。紹介したものはほんの一例に過ぎません。悪徳業者や騙そうとしている人は、警戒心のある相手を騙すために、新しい手口を次々と考えます。様々な詐欺に対して「自分は大丈夫だ」という慢心はかえって警戒心を緩めしまうこともありますので、このような場面に遭遇した場合は一人で悩まず、家族や警察、消費者センター、包括支援センターにご相談ください。

注意ポイント

- ☆ 突然の訪問には注意
- ☆ その場ですぐに契約をしない
- ☆ 一人で悩まず、すぐに誰かに相談を



☆☆河辺地域包括支援センター職員を紹介します☆☆



河辺地域に暮らす高齢者のみなさまを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支援いたします。

どうぞお気軽にご相談ください。

（後列左から）佐々木社会福祉士・兵藤主任介護支援専門員
藤川保健師・山上生活支援コーディネーター
小松認知症地域支援推進員 5名体制で頑張ります！

お問い合わせ先



社会福祉法人秋田市社会福祉協議会

河辺地域包括支援センター社協

〒019-2625 秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1 河辺総合福祉交流センター内

TEL 018-882-5565 秋田市社協HP <http://www.akita-city-shakyo.jp/>