

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、公共施設の休館や、通いの場・各種イベントの開催自粛や感染予防の徹底をする状況が続きました。外出の機会が減ってしまい、家に閉じこもりがちになってしまうことで、高齢者は特に「動かないこと（生活不活発）」による、健康への影響が危惧されます。活動量が減ること等で、体の機能が低下してしまう状態を「フレイル」と呼んでいます。「フレイル」の進行を予防するために、自宅でもできるちょっとした運動やバランスの良い食事を心がけましょう。

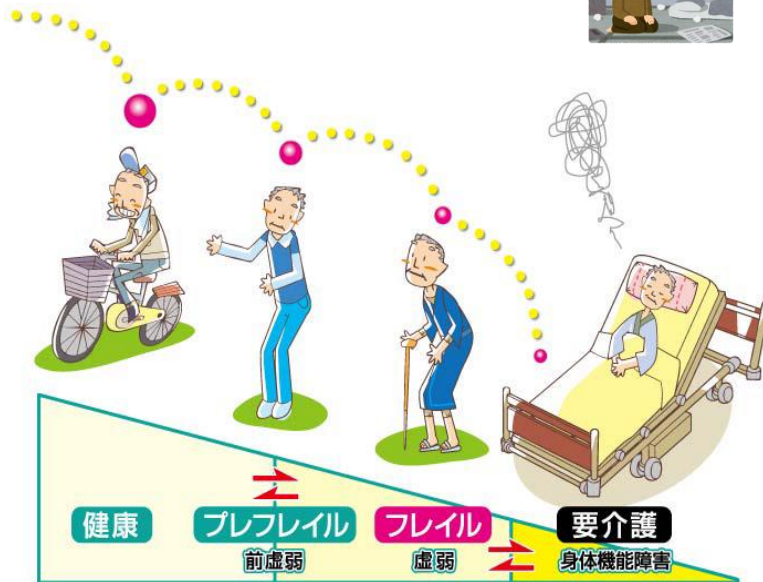
生活不活発に気を付けて！ 2020年3月 日本老齢医学会より



ずっと家に閉じこもり・・・。  
食事もたまに抜かしたり・・・。  
誰かと話すことも少ない・・・。

フレイル注意!!

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間で失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し抵抗力を下げないように注意が必要です。

自宅でも出来るちょっとした運動で身体を守ろう！

リズム良くももを上げたり下げたりして、足踏みをしてみましょう。  
3～10分を目安に、出来るだけ長く続けましょう。立って行うのが難しい方は、椅子に座って行っても効果があります。



安定したイスで行いましょう。

## こんな困りごとはありませんか？



家に閉じこもりがちで、以前より体力がなくなった。

### 通所型介護予防事業

介護予防プログラムを提供します。短期集中的なプログラムです。

- ・利用回数：利用回数はおおむね3か月で1週間もしくは2週間に1回程度。（実施場所により異なります）
- ・利用料金：1回あたりの利用料金：1種類は230円、2種類は260円、3種類は290円。

### 訪問型介護予防事業

介護予防のため、保健師等が訪問して必要な相談、指導等を実施します。

- ・対象：心身の状態等により通所が困難な方。
- ・利用料金：無料
- ・利用回数：体調者の状態により決定されます。



外出を避けるため、買い物に行けなくなってしまった。

### 食の自立支援事業（配食サービス）

- ・要介護（要支援）認定の有無にかかわらず利用できます。
- ・1日1回、1週間に3回まで。
- ・配達市内6事業所
- ・1食210円～760円程度（普通食、減塩食、ムース食など内容は業者によります）  
免疫力を低下させないために栄養のバランスのよい献立  
お弁当の手渡しにより、安否確認ができます。



安心



安全

## 高齢者虐待の発生が心配されています

自宅で過ごす時間が増えたことで、家庭内でのストレスや介護負担の増大、経済的な不安が引き金となり高齢者虐待の発生が心配されています。

- ✓ 近所から大きな声が聞こえるようになった、心配な人がいる
  - ✓ 介護が大変になってきた、在宅勤務との両立が難しい
- 等、心配なことがあれば地域包括支援センターまでご相談ください。  
必要に応じて、包括職員が訪問したり、介護サービス等をご紹介します。



各種利用について、高齢者虐待に関するご相談

お問い合わせ先：八橋地域包括支援センター 883-1465 まで

## ⚠ 給付金に関する詐欺、悪質商法に注意

国から全世帯に「特別定額給付金（1人10万円の給付金）」の給付が決定しました。申請書は、5月下旬に秋田市から郵送される予定です。（詳細は秋田市までお問合せ下さい。）



それに伴い、給付金に関する詐欺や不信なメール、電話が多数発生しています。

### このような事はありません！！

- ✓ 市職員や行政から委託された業者が個人に連絡したり、訪問して申請のお手伝いをすることはありません。
- ✓ 給付金の受け取りに際し、ATMの操作をお願いすることはありません。
- ✓ 電話やメールで暗証番号、預金の内容、マイナンバーを尋ねることはありません。

### 給付金にかかわるもの以外にも、新型コロナウイルスに関連した詐欺や悪質商法が発生しています

- ✓ マスクや消毒液を販売するからと言いつつ、個人情報を知られた。
- ✓ 市から委託されて、コロナウイルスの除菌を行う、と言いつつ料金を請求する。
- ✓ 「コロナの検査を無料で受けられる、検査にはマイナンバーが必要」という電話があった。
- ✓ 購入した覚えがないのにマスクが送られてきて、代金を請求された。

不審な方がご自宅を訪問したり、連絡を受けたときは、個人情報を教えたり、金銭のやり取りは行わず、下記の窓口までご相談ください。

消費者ホットライン：188      警察相談専用電話：#9110      市民相談センター：018-888-5646

## 地域包括支援センターのお仕事紹介



生活支援コーディネーターの佐藤元子です（B型さそり座）八橋と旭北地区で高齢者の生きがいがづくり、地域の支え合いの推進をしています。皆さんのやりたいこと、困っていることなどを聞かせてください。さらに、どんどん町内会長さんのところへ足を運びたいと思っています。町内のことを教えてください。

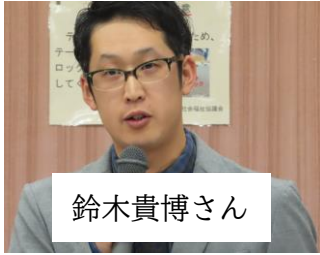
認知症地域支援推進員の沼田（旧姓：和賀）です。（A型山羊座）認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して活動しています。認知症に関する正しい知識を伝えたり、地域包括支援センター職員と協力して相談にのったりしています。

皆様がお住まいの八橋圏域の他、川元・泉・中通圏域も担当しています。中央圏域を2人で担当しています。





## 地域で活躍している理学療法士と薬剤師さんを紹介します



鈴木貴博さん

中通リハビリテーション病院 中通 6-1-58 ☎833-1131

出身地：岩手県大槌町

趣味：ゴルフ（下手ですが・・・）

アピールポイント：理学療法士（リハビリ）として働き 14 年目になりました。“地域の資源たる人材”になれるよう頑張っています。

在宅ケアへの思い：患者さんや利用者さんに信頼してもらうことが第一です。個々の身体機能に合わせたアドバイスができます！



吉田拓也さん

中通リハビリテーション病院 訪問リハビリ 中通 6-1-58 ☎884-3038

出身地：由利本荘市鳥海町

趣味：スポーツ観戦（ハピネットやブラウブリッツを応援しています）

アピールポイント：ひとりひとりの目標達成に向けて運動や動作方法の具体策を提案します。他の職種と協働して支援できるところが強みです。

在宅ケアへの思い：在宅はリハビリを必要としている方の生活環境を実際に見ることができ、問題点に対し、具体的なアドバイスが必要なためとてもやりがいがあります。支援させていただいていますが、学ぶことが多い場所です。

山王佐野薬局 山王中園町 3-11 ☎823-3371

出身地：秋田市

趣味：草野球、ゴルフ（今はお休み中）

アピールポイント：明るく元気

在宅ケアへの思い：これからの保険薬剤師に求められる究極のかかりつけ業務なので全力で頑張ります。



鎌田弘さん

山王たいよう薬局 山王 5-10-28 ☎863-3045

出身地：秋田市

趣味：踊ること、美味しいお食事を頂くこと。

アピールポイント：薬だけでなく、元気も届ける薬剤師！

在宅ケアへの思い：「一意専心」一生懸命患者さんと向き合う。それだけをモットーに頑張っています。悩み・不安・困りごとは人それぞれなので気軽に相談してもらえるような薬剤師を目指し日々勉強中です。多職種で安心して老後を送れる秋田を作りましょう！



高橋香さん

### ◆お問い合わせ先◆

八橋地域包括支援センター社協

秋田市八橋南一丁目 8 番 2 号(老人福祉センター1 階)

電話：883-1465

受付時間：平日 8:30～17:00

### ◇担当地域◇

八橋(八橋字イサノを除く)、高陽、山王、大町、旭北、千秋(千秋久保田町を除く)

URL: <https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/195/>



↑QRコード



### お知らせ

認知症や介護に関する  
ことなど、地域で、町内  
で、『講話をしてほしい』  
などありましたら伺いま  
す。八橋地域包括支援  
センターまでお問い合わせ  
せください。