

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～ 平成30年9月号

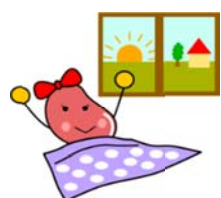
人と交流し、
毎日の生活を活発に

閉じこもりを防止しましょう

閉じこもりとは、寝たきりでないにもかかわらず、一日のほとんどを家の中で過ごし、日々の行動範囲が家の中か庭先くらいで、週に一回も外出しない状態を言います。閉じこもり自体は病気ではありませんが、身体機能を低下させ要介護状態を招きやすくなると言われています。

動く機会が減り
運動機能が低下刺激がなくなり
認知症が進行低栄養状態による
体力低下歯・口を使うことが少なくなり
口腔機能が低下意欲の低下
うつ病の発症・進行

生活習慣を見直すことで！



心も身体も健康に♪

そのままだと…

要介護状態に
なるかも…

- ① 規則正しいリズムの生活を
- ② 体を動かす機会を作りましょう
- ③ 自分でできることは自分でする
- ④ 積極的に外に出てみましょう

一日三回の食事、睡眠時間は7時間程度が理想です。
散歩や庭仕事など体を動かす機会を心がけましょう。
布団たたみや掃除などできることは自分でしましょう。
趣味活動やサロンの参加をしましょう。

高齢者の閉じこもり予防活動（サロン）のご案内

岐阜市では「健康で安心して暮らせるまち」にするために、閉じこもり予防についても積極的な取り組みが行われています。「身近に出かけられる場所を設けよう」「元氣なうちから仲間づくりをしよう」との考えから、集い（サロン）が多くの地域で開催されるようになりました。地域により内容や回数は様々ですが、いずれも趣向が凝らされ、笑顔の交流・憩いの場と同時に心と体の健康づくりの場になっています。

詳しくは地域包括支援センター長森にお問合せ下さい。

地域包括支援センター長森 058-245-2855



街角スナッフ

～地域活動紹介コーナー～

長森西ふれあいいきいきサロン



地域包括支援センタースタッフが
お邪魔させていただきました！



ふれあいいきいきサロンは毎月第一水曜日、9時30分～11時まで北一色公民館にて開催しています。地域住民の方が気軽に集まれるサロンです。今回はお口の健康についてのお話をさせて頂きました。皆様お話をしつつ楽しい時間を過ごしました。

手作りの抹茶寒天と冷やしぜんざいです☆
暑さの疲れも癒される美味しさでした…

認知症サポーター養成講座を開催しました！

認知症サポーターとは認知症を正しく理解し
温かく見守る地域の「応援者」です



7月28日(土)長森コミュニティセンターで地域の方に対して認知症サポーター養成講座を開催しました。DVD視聴、寸劇を交えてお話をさせて頂きました。認知症サポーターは指定の認知症サポーター養成講座を受講すれば、誰でもなることができます。出前講座も受け付けていますので、ご興味のある方は地域包括支援センター長森までお問合せ下さい。

あいにくの天候でしたが、たくさんの方にご参加頂きました。



岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分 宝来町 下車徒歩5分

(宝来町バス停は岐阜駅方面からのみ。また、土日の運行はありません。)

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

