

新緑の若葉が美しく輝く季節になりました。皆さま、お変わりございませんか。地域活動も徐々に再開できるようになりつつあります。

支援センターでは、65歳以上の方を対象に日常生活の状況等を把握し、出来る限り住み慣れた地域で安心して元気に暮らしていただけるよう支援するため、実態把握調査を行っています。情勢をみながら皆様のご自宅に訪問させていただくことがあるかと思ひます。その節にはご協力をお願いします。

トピックス

“急な災害へ備えましょう！”

晴れの国 岡山。私たちの住む岡山は自然災害の少ない穏やかな地域と言われていますが、近年 地震や風水害が発生するリスクが高まっています。「私は大丈夫」と考えてしまいがちですが、今一度、防災意識を高め日頃から準備をしておきましょう。

住まいの安全確認

家具の固定、出入り口周辺の整理等をしておく。

家族との連絡方法の確認

災害用伝言ダイヤル 171 毎月1日、15日に体験利用できます。

水や食料の備蓄

ローリングストック



非常持ち出し袋の準備

必要な物を一つにまとめておくとよいですね。急な入院の時にも役立ちます。

避難場所、経路の確認

防災マップ、ハザードマップで危険場所の確認をしておく。

薬やかかりつけ医の情報

災害時緊急連絡カードの活用

近所のつながりを大切に

家族がいない時、頼りになるのはご近所さんです。普段から顔なじみになっていると安心です。地域の行事にも積極的に参加しておくとうれしいですね。

避難行動、要支援者名簿への登録

自力または家族の支援を受けての避難が困難な方が自分の情報を避難支援等関係者に提供することに同意した人を登録しておく名簿です。

認知症とともに

認知症には、脳の細胞が壊れることにより記憶障害などがおこる「中核症状」と本人の性格、環境、人間関係等の要因により精神症状や行動に問題が起こる「周辺症状」があります。

行動・心理症状



■「中核症状」は治療とケアで進行を緩やかにすることができます。

■「周辺症状」は、症状や本人の気持ち、原因等を理解し優しく対応するなど周囲の適切なケアで症状を軽減することができます。

お役立ち情報

脳の活性化を図る二重課題

(二つのことを同時に行う)

例

散歩 + 計算 (100から3を引いていく)

足ふみや皿洗い + しりとり

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、楽しく行うことが大切です。心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドパミン)がたくさん放出されます。



レッツチャレンジ

Q、口に当てはまる文字は何でしょう (ひらがな・カタカナ)

植物の名前 4文字 ?

□ □ □ □

魚の名前 2文字 ? 動物の名前 2文字 ?

※答えは裏面です。

老松・中洲高齢者支援センターは、65歳以上の方の総合相談窓口です。介護、医療、福祉、健康など ご自身・ご家族の困りごとや、近所の気になる高齢者の方などについてもお気軽にご相談ください。

老松・中洲高齢者支援センター

(倉敷市委託事業) 〒710-0826 倉敷市老松町4-4-7 倉敷在宅総合ケアセンター1階

☎ 086-427-1191

月～土 8:30～17:15 (休：祝祭日・年末年始)

フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう

フレイル(虚弱)とは、年齢を重ね筋力・認知機能・社会とのつながりなど低下した状態のことです。フレイルになっても回復できます！

しかし早めの対処が大切です！出来ることから取り組んでみましょう。

チェックリスト

あなたの現在の状態について、「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェックをいれてください。

→ 該当する項目(ピンク色の枠のチェック)が多いなど
気になる兆候があったら、**早めに生活を見直しましょう!**

基本チェックリスト		実施日 年 月 日		回答		
生活機能全般	①	バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出する場合も「はい」となります)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	②	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	③	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	④	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑤	家族や友人の相談にのっていますか (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
運動器の機能	⑥	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑦	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑧	15分位続けて歩いていますか(屋内、屋外などの場所は問いません)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑨	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
栄養状態	⑩	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑪	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
口腔機能	⑫	BMIが18.5未満ですか(BMIの求め方は一番下をご覧ください)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑬	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑭	お茶や汁物などでむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
閉じこもりの傾向	⑮	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑯	週に1回以上は外出していますか(過去1ヶ月の状態の平均)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
認知機能	⑰	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑱	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑲	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
こころの健康状態	⑲	今日が何月何日かわからない時がありますか (月と日がどちらかしか分からない場合には「はい」となります)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑳	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	㉑	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	㉒	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	㉓	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	㉔	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ

BMIの求め方/BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
(例) 体重50kg、身長160cmの人の場合: BMI=50÷1.6÷1.6=19.5

チェックリスト番号 ① ~ ⑤ ●生活機能全般をチェックします。

生活が不活発になると、心身がより早く衰える危険があります。自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう。



チェックリスト番号 ⑥ ~ ⑩ ●運動器の機能をチェックします。

足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。ひざの屈伸などで足腰を鍛えましょう。



チェックリスト番号 ⑪ ~ ⑫ ●栄養状態をチェックします。

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。肉や魚、大豆食品などを積極的に食べましょう。



チェックリスト番号 ⑬ ~ ⑮ ●口腔機能をチェックします。

食べたり飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。口腔ケアでお口の老化を予防しましょう。



チェックリスト番号 ⑯ ~ ⑰ ●閉じこもりの傾向をチェックします。

家に閉じこもっていると心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知機能の低下、うつなどを招くおそれがあります。こまめに出かける習慣を身につけましょう。



チェックリスト番号 ⑱ ~ ⑲ ●認知機能をチェックします。

早期に診断し、治療・予防をすることにより、認知症の進行を遅らせることができます。「おかしいな？」と思ったら早めに受診し、診断を受けることが大切です。



チェックリスト番号 ㉑ ~ ㉔ ●こころの健康状態をチェックします。

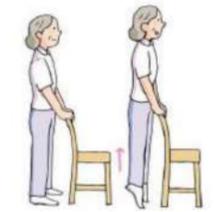
うつ病になると生活が不活発になって心身の衰弱を招きやすくなります。長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。



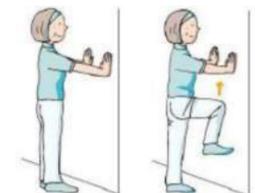
※「生活機能」とは、人が生きていくための機能全体をいいます。

レッツチャレンジの答え
「あ・じ・さ・い」

予防体操



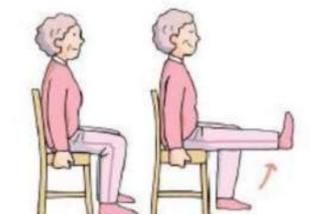
①かかと上げ
10~20回 週2~3回



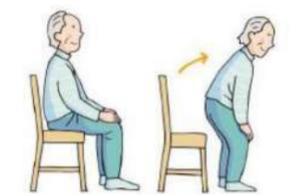
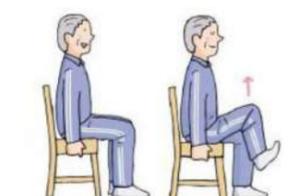
②ひざ上げ
左右10回 週2~3回



③ひざの曲げ伸ばし
10~20回 週2~3回



③ひざの曲げ伸ばし
10~20回 週2~3回



⑥お尻浮かし
5秒保持10回 週2~3回