

# 中央西地域包括支援センターだより



今月のテーマは『できる事を引き出そう』についてです。

人生100年時代！

自分らしく年を重ね、いつまでも、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、自分で出来る事は工夫して、出来る限り自分で行うことが大切です。



介護保険の目的は

「できることを引き出して、その人らしい自立した暮らしを支援すること」です。

「ヘルパーさんにやってもらった方が楽だし、全部お願いしちゃおう」

A子さんの場合

膝や腰が痛く家事が大変。これからは、ヘルパーさんに掃除も洗濯も全部してもらおうかな。



数年後

身体を動かさないでいたら、筋力が衰えて弱ってしまった…。

人に頼ることが多い生活になってしまった。



「自分でできることは工夫して、できる限り自分でしよう」

B男さんの場合

骨折で入院したがやっと退院。在宅生活が始まるが、掃除機は重く大変。代わりにワイパー使って自分で掃除しよう。

デイサービスに通って、筋力回復に努め、孫と温泉に行くぞ。



頑張った結果…

祝！デイサービス卒業

目標だった孫と温泉に行かれて嬉しい。これからもデイサービスで教わった体操を自宅で続けるぞ。

筋力が回復して嬉しい。自分でできるように、介護予防に取り組んでよかった。



# 実は【ほかっとく】と後で大変

「**フレイル**」ってご存じですか？

**虚弱**な状態と言われ、  
【健康】から【要介護】へ移行する【中間】  
の段階のことを言います。



**フレイル**は、早めの**気づきと予防**がとても**大切**！

## 【予防ポイント】

① **タンパク質**を摂り、  
よく噛んで

3食しっかり食べる。

② **運動習慣**を身につけ、  
いつもより10分多く  
身体を動かすことを  
意識する。



注目ポイント

## ③ **社会参加**



- ・ 地域活動やボランティア活動への参加、近隣住民や友人との交流を楽しみましょう！
- ・ 趣味の時間を楽しんだり、福祉ひろばやサロンに出掛けてみましょう♪

## 活動を増やして健康に！

「介護保険以外のサービス  
を使って、元気でいよう」

C子さんの  
場合

だんだん  
足の筋力が  
落ちてきたな。  
趣味の野菜  
作りを続ける  
ために近所の  
町会公民館で  
行っている  
体操に行こう。

地域の  
みんなと  
一緒に  
体操を  
開始！

数年後



筋力がついて、  
野菜作りも  
続けられて嬉しいな。  
また、近所との  
つながりができ、  
仲間に会えること  
も楽しみだな。

自立した生活が  
続けられて  
嬉しいな。  
町会公民館で  
行っている体操  
は無料なので、  
助かるな。



## 認知症思いやり相談

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。

予約は相談日の2週間前までをお願いします。（先着順）

日時 7月26日（金）午後1時30分～午後4時30分

会場 市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室

【予約・お問い合わせ先】松本市高齢福祉課 福祉担当（電話 34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで

松本市中央西地域包括支援センター

電話 38-3310 FAX 32-3060