



ほうかつだより

（令和3年度第2号）

電話：079-236-8114

地域包括支援センターでは、身近な地域の相談窓口として、高齢者の方が住み慣れた地域で暮らし続けるためのお手伝いを行っています。主任介護支援専門員、看護師、社会福祉士等の職員がチームで相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。まずは、お電話でお気軽にご相談ください。

本号では窓口の紹介をさせていただきます。



外観

西保健センターと同じ建物です



エレベーターで2階へ



2階フロアの奥が事務所です



窓口

感染対策に配慮しています

ご相談ください

健康・介護予防

権利擁護

認知症

健康講座 勉強会など

啓発活動

近所の高齢者のこと

フレイルを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行により外出を控えたり、人と話す機会が減ったり、生活が不活発になっていませんか？感染症を予防しながらフレイル予防にも取り組むことが大切です。

フレイル予防の3つの柱は、**運動・栄養・社会参加** と言われています。

気をつけて！こんなサイン～運動編～

- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
- ☐ この1年間に転んだことがありますか
- ☐ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか

運動を習慣化するコツ

- ・外出は自転車や徒歩で移動する
- ・エレベーターより階段を使う
- ・歩幅を広く、速めに歩く
- ・掃除や洗濯、料理はきびきびと

「フレイル」とは

生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い『虚弱』状態を指します。早めに気づくことで、予防や回復が可能です。

およそ8人に1人が、骨折や転倒によって介護が必要になっています。（注）

いきいき百歳体操等に参加して、運動機能の向上を図りましょう。

裏面では、いきいき百歳体操の地域での活動を紹介しています。



いきいき
百歳体操

北野町

場所：北野町集会所（老人憩の家）

開催日：毎週木曜日 9:30 ～

感染症予防もばっちり



田中洋子さんが
育てた
巨大ひまわりが
神戸新聞で紹介
されました！



体操を頑張っています



90歳代の方も
元気に参加して
います！



みんな仲良し

いきいき百歳体操メンバーに聞いた健康の秘訣



（左から）

宮沢 美智子さん（92歳）

こけんように気をつけている。

井口 清さん（91歳）※グループ代表

よく寝ること。昼寝は必須。夜もよく眠れる。

酒井 愛子さん（95歳）

自宅で自己流のストレッチを行っている。
規則正しい生活を心がけている。

碓 正子さん（91歳）

家族に迷惑をかけないように、
適度に身体を動かしている。

いきいき百歳体操はみんなと会って、楽しく話ができる場所。
顔を合わすことで安心感を得られます。

姫路市広畑地域包括支援センター

（姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し、運営しています）

〒 671-1116

姫路市広畑区正門通3丁目2番地2

（西保健センター内2階 保健センター事務所奥）

TEL (079) 236-8114

FAX (079) 230-3603

平日（月曜日～金曜日）

午前8時35分～午後5時20分

