

「フレイル」をご存じですか？

フレイルとは、体や心の働きや社会的なつながりが弱くなってきた状態のことをいいます。健康な状態と要介護状態の間で、そのまま放置すると要介護状態になるリスクが高くなります。

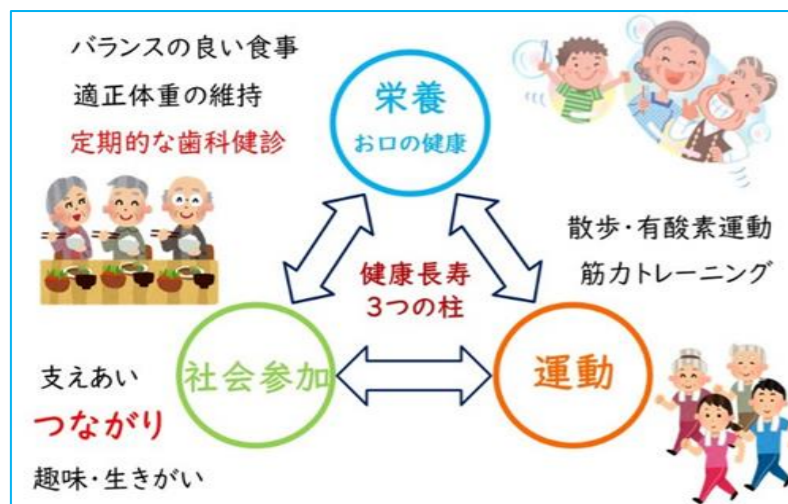
1 「このようなことはありませんか？」

- この半年くらいの間に2～3kg体重が減った
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1～2回が多い

2 「フレイルを予防しましょう」

食事に気をつけ、運動を続けることも大事ですが、最も大切なのは「**社会とのつながり**」です。

ひとつでもあてはまるとフレイルかも？



フレイル予防＝認知症予防

『外出』で身体活動と認知活動をアップ！活動量が増えると認知症予防につながります。まずは1日1回外出しましょう。

あなたの身近にあるサロンや体操教室を紹介します。一度のぞいてみませんか？

あなたの近くのお宝教えてください！

【江井島地区から届いた活動(お宝)を紹介させていただきます】

この看板は江井島まちづくり協議会理事の方が作られています。犬の散歩のマナーの改善やゴミのポイ捨てを無くしたいとの思いから独自に看板を作成されました。その後まちづくり協議会より依頼があり江井島地区各地で可愛いイラスト看板を作成されるようになりました。特に江井島小学校校門前に設置されている看板は子どもたちに向けたメッセージが書かれており、作者の優しいお人柄が現れています。皆さんも是非江井島地区で見つけてみてください♡



引き続き皆様からの地域活動(お宝)を生活支援コーディネーターにお知らせください。

おおくぼ総合支援センターだより

2024年
Vol.11

おおくぼ総合支援センターでは、何らかの生活のしづらさがあっても、皆さんがそれぞれ家族や地域と繋がりをもって、自分らしく暮らせるよう支援し、孤立することのない地域づくりを目指します！お電話、訪問での相談もお受けします。



《こんなときに相談してください》

- 困りごとの相談先がわからない。
- すでにある制度やしくみでは、解決が難しい。
- いろいろな問題があり、どこへ相談したらいいかわからない。(認知症の親とひきこもりの子の世帯など)
- 親・祖父母・きょうだいなどの世話が大変で学校に行くことが難しい。



特殊詐欺に注意してください！

こんなことはありませんか？



それ、詐欺かも！！！！

知らない番号には出ない

一人で判断しない

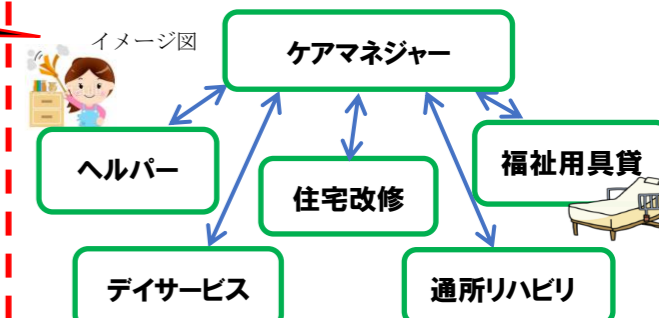
不審に思ったら警察へ連絡

おおくぼ総合支援センター

住所: 明石市大久保町八木 743-33
電話: 078-934-8986
FAX: 078-934-8987
開所時間: 月～金 8時55分～17時40分
(土日・祝日と年末年始はお休み)

介護予防ケアマネジメント

要支援1、要支援2、事業対象者の認定をお持ちの方で介護保険サービスを利用したい方
ケアマネジャーが自宅に訪問します！



※お身体や生活状態をお伺いし、自立した日常生活が送れるようにサービスをコーディネートし自立に向けた介護予防支援計画を作ります。

いつでもご相談ください

高丘地区

住民さんの代表と
専門職と一緒に
話し合ってるんだね！

知りたかったことが
詰まってる☆

まちなかゾーン会議

「フレイル予防」を大きなテーマに
高丘中学校区内の誰もが
いきいきと安心して暮らせるよう
地域の団体(まちづくり協議会や
高年クラブ etc)と
保健・医療・福祉の専門職が
一緒に取り組んでいます。

「みちくさサロン」
と
「おさんぽマーチ」
を主催しています♪

みちくさサロン

高丘中学校区全域の住民さんを対象とした
大きな規模の講座です。医療や介護の専門職による講座や
健康体操など、充実した内容をお届けしています！

おさんぽマーチ

おさんぽ気分で
気軽に行けるね♪

住民さんにとって身近な集会所等で実施する
小規模な活動です。
高丘東地区、高丘西地区、山手台地区の3地区
に分かれ、健康教室やレクリエーションなど、
わいわい楽しく学べる取り組みを実施しています！

高丘東

高丘西

山手台

大久保地区

大久保地区のおすすめスポットを紹介します！

右の写真をご覧ください。
大久保地区にはこんな魅力ある場所があります！！
皆さんどこか分かりますか？
ヒント：歴史に関係があり、近くに海が見える場所です
○○○○○発掘の地



気候のいい日や、夕方の涼しい時間に、まずは
1日20分のウォーキングで身体機能を維持
してフレイルを予防しましょう！！



【大久保地区での活動取り組み】

大久保小学校区の、まちなかゾーンでは
地域の集まりで話を聞きたい会議の活動の一環で、
谷八木地区でフレイル予防の講話をシリーズ
で開催しています！フレイルに興味がある方は、
ぜひ、ご相談ください♪

江井島地区

住み慣れた地域で暮らし続けよう
みんなでつくろう支援の輪

江井島地区で誰もが安心して暮らし
続ける為に、認知症の理解や正しい
対応の仕方を広める講習会
「SOS 見守り訓練」を11月ごろに
開催します！
皆様の参加をお待ちしています！！



大久保北地区

昨年度、新しい体操グループが2カ所誕生しました！

「中之番元気アップ体操」

昨年9月からスタート！
月2回 第1・3水曜日 14時～15時
中之番会館にて活動されています



定期的に集まってみんなでフレイル予防！

「さわやか」

今年2月からスタート！
月4回 第1・3水曜日 14時～15時
15時～茶話会
第2・4月曜日 14時～15時
15時～茶話会
緑が丘集会所にて活動されています

