



地域包括支援センターだより

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

介護保険制度について① ～自立支援とは～

介護保険制度は、家族の負担を軽減し、介護を社会全体で支えることを目的に、2000年に創設されました。

介護という言葉を知ると、身の回りのお世話や、日常生活の手助けを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、過剰な介護は、自分でできることを減らしてしまうことになります。

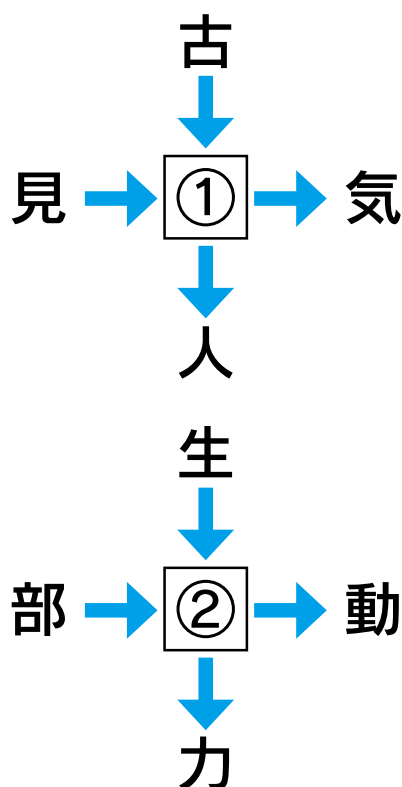
そこで現在は、ご本人の自主性を尊重することを第一に考え、お一人では難しい部分を中心に手助けを行います。自ら取り組む機会を減らさないようにすることで、自分らしく生きることにつながります。食事や排せつなど部分的にも自分でできることがあるという自信を持つことはとても大切です。

このように、介護保険制度は、ご本人の健康状態に合わせて自立した生活を送るサポートをしていますので、生活上の困りごとなどありましたら、桂川町地域包括支援センターまでご相談ください。



脳トレーニング

熟語になるように真ん中に入る字を当ててください。



わかりましたか？

答えは次号掲載予定です。お楽しみに♪

フレイル Q&A



Q. コロナフレイルとは何ですか？

A. 年齢とともに、筋力や活力が低下していくことを「フレイル」と言います。

新型コロナウイルスの影響で、家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなります。また、人との会話が減少すると、滑舌も悪化して、ますますしゃべりにくくなります。こうして心身がどんどん虚弱になっていくことを「コロナフレイル」と言います。進行スピードが早いことが特徴です。



○コロナフレイルを予防改善する3つのポイント

- 1) 座っている時間を減らす。
筋肉を維持し、関節も硬くならないように。
- 2) 低栄養にならない。
体重減少は低栄養のサインです。
- 3) 口腔機能を強化する。
口をよく動かす。おしゃべりも大切です。

〈ひまわりの里では様々な介護予防教室を実施しています〉

どんな教室に参加したらいいか…どんな教室があるのか…参加したい等ございましたら、ひまわりの里までご連絡ください

【問合先】高齢者・女性係 ☎65・0001