

地域包括支援センターだより



第 89 号 令和 3 年 1 0 月 1 日 発行

今だからこそ

大垣市 地域包括だより

検索

相談してください！ 地域包括支援センター

長引くコロナ禍・・・
こんなことはありませんか？



うちの父、この1年ほどで外に出る機会がめっきり減ってしまっていて。
最近表情も暗くて、口数も少ないし、元気がなくなってきた気がするんです…



最近、家の中でもつまづくことが何回かあって、ショック。
自分で気づかないうちに足腰が弱ってきちゃったのかな…

年のせい？



人と話したり、交流する機会がなくなったことをきっかけに、
気持ちが沈みがちになる、意欲が低下する、物忘れが進むなどの変化が起きる場合があります。

閉じこもりがちになり、
体を動かす機会が減ることで、
身体の筋肉量が減少しがちです。
筋力が低下すると転倒しやすくなります。



地域の集まりも減ってしまったから、
お話する機会が最近なかなかなかったけど、
久しぶりに会った隣の奥さん、
すごく疲れた顔をされていて。
介護が大変になっているのかしら…



自宅時間が増えたことにより、
家事、介護などを担うご家族の
負担が以前よりも増えている
場合も少なくありません。

介護疲れ？

日常が大きく変化してしまったこんな時だからこそ、不安や負担を抱え込まないで、
地域包括支援センターへ相談しましょう！些細なことでも大丈夫です！

※ 担当のケアマネジャーさんがいらっしゃる場合には、まずはケアマネジャーさんへご相談ください。

地域包括支援センターでは、電話 来所 訪問 様々な形で相談に応じています！

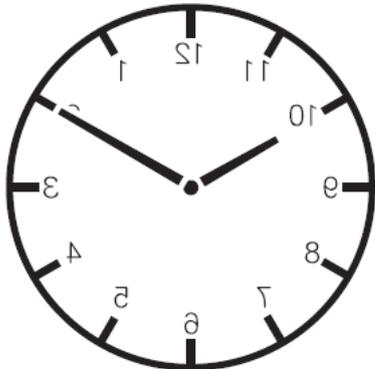
- ◆ まずはお電話でも大丈夫です。
- ◆ 地域包括支援センターへ来所いただく場合は、来所前にお電話等でご連絡いただけますとスムーズな対応ができます。
- ◆ ご自宅を訪問してお話を伺うことも可能です。

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

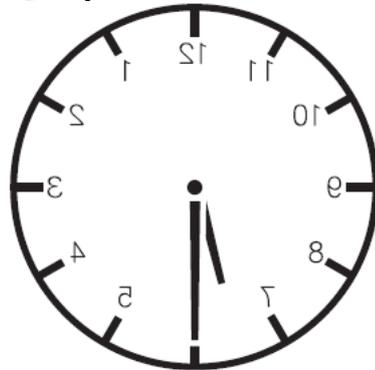
逆さ時計

逆さになった時計です。何時何分でしょうか。

①



②



答えは下部にあります

★ レッツチャレンジ!! 体のトレーニングでフレイル予防 ★

膝伸ばし運動

大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）を鍛えるトレーニング



この筋肉を鍛えると、“歩く”“立ち上がる”といった動作が楽にできるようになります。

- ① 背もたれから背中を離し、両足をしっかり床について座ります
- ② 1, 2, 3, 4で膝を伸ばします
- ③ 5, 6, 7, 8でおろします

★ポイント★

- ・ つま先はしっかり立てると効果アップ
- ・ 太ももは浮かさない
- ・ 左右それぞれ10回ずつ(交互でもOK)、1日2～3セット行いましょう

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。