

～高齢者を地域で支える～
地域包括支援だより

いまから

はじめよう

No. 52 令和6年2月号



今後の希望はみんなに伝えとこ！
知っとったら何かあった時に困らんけんね

お友達と体操やるのも楽しそうやね
ちょっと試しにやってみよかな

[問合せ先] 今治市役所 介護保険課

地域支援担当(市役所第2別館1階)

TEL0898-36-1528 FAX0898-34-5077

いつまでも自分らしい生活続けるために

自分や家族に予想外のことが起こると、どうすればよいのか困ってしまうことがあります。最後まで自分らしく過ごすためには、前もってみんなで備えておくことが大切です。

人生会議をしてみませんか？

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときのために、自身が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

1 希望や思いについて考えましょう

自分の希望を周囲の人に話しておくこと、周囲の人にも何かあった時に判断しやすくなります。どう過ごしたいか、何が大切かなど考えておきましょう。

2 健康について学び、考えましょう

病気がある場合には、将来どうなるのか、どういう治療ができるのかをわかりつけ医に聞いてみましょう。

3 あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

予想外のことが起こり、自分の希望を伝える事ができなくなるかもしれません。自分で判断ができにくくなった時、代わりに伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。

4 希望や思いについて話し合いましょう

家族や代理人などと希望や思いについてお話ししましょう。時間や健康状態と共に、希望や思いが変化することがあれば、その都度話し合いをしてみましょう。

いまからできることって何がある？

いくつになっても自分の好きなことを続ける、できることをするのはとても大切です。自分らしい生活を続けるために、いまからできることをしてみませんか？

運動

筋力を保つことで外出や家事などがしやすくなります。普段の生活に+10分運動を増やしてみましょう。ウォーキングや筋力トレーニング、下記の筋力つけタイ！操などもおすすめです。

栄養

食事をバランスよく食べると、体調や免疫力も良くなります。食事をあまり食べられない方は、1回の食事量を少し減らし、1日5～6回食べる「分食」もおすすめです。

お口の健康

お口の健康を維持できると、おいしく食事をとることができます。定期的に歯科検診を受けて、80歳まで20本の歯を大切にしましょう。

社会参加

皆で集まって話すなど、社会参加をすることは認知症予防などにもつながります。ぜひ近くのサロン等に参加してみてください。

筋力つけタイ！操 スタート応援講座

☆グループの条件☆

- ・おおむね65歳以上の方を1人以上含む5人以上のグループ
- ・週1回以上集まれる
- ・自主的に活動できる
- ・3か月以上継続できる



☆応援内容☆

- ・おもり3か月無料貸出し
- ・体操指導員を3回まで無料派遣
- ・体操DVD・CD・ポスター進呈
- ・初回と3か月後に体力測定を実施



詳細は介護保険課のホームページをご覧ください



☎ご相談はお近くの地域包括支援センターへ

地域包括支援センターの名前が担当圏域(中学校区単位)を表しています。

地域包括支援センター 美須賀・立花	黄金町二丁目2番地5	0898-55-8872
地域包括支援センター 日吉・近見	北日吉町一丁目11番17号	0898-22-7960
地域包括支援センター 西・南	別名272番地	0898-33-7861
地域包括支援センター 桜井・朝倉・玉川	玉川町大野甲86番地1	0898-36-8330
地域包括支援センター 北郷・大西・菊間	大西町宮脇甲501番地2	0898-53-5540
伯方地域包括支援センター	伯方町木浦甲3930番地1	0897-72-1065
サブセンター大島(☎0897-84-4110)・サブセンター大三島(☎0897-83-1110)		