

フレイルってなんだろう

新型コロナウイルス感染症対策による環境の変化により、1日の活動量が減ると、「生活不活発」が心配です。

心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間にあたる状態のことを「フレイル」といいます。

こんな変化はありませんか？

- 何をすることもおっくう
- よく転ぶようになった
- 食事が楽しめない
- 誰とも会わない日が増えた
- 忘れっぽくなった
- 日常行動が面倒だ

フレイル予防の3つのポイント

①栄養

バランスの良い食事
規則正しい時間に食事
正しい歯磨きや歯科検診

②運動

簡単な体操
少し多めに歩いてみる

③社会参加

電話、メール、手紙
などでつながりを

感染症対策をとりながら
できることから
取り組んでみましょう

好きな場所で
仲間と始める！

“筋力つけタイ！” スタート応援講座



みんなでやって
みよかいね～！

仲間づくりも
体力づくりも
できるんよ！

☆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☆

- ・体操指導員を3回まで無料派遣
- ・今治オリジナル体操DVD進呈
- ・初回と3か月後に体力測定を実施



【申込み・問合せ先】

今治市 高齢介護課 地域包括支援担当 または各支所住民サービス課
TEL0898-36-1528/FAX0898-34-5077

～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.44 令和3年度保存版



【問合せ先】今治市 高齢介護課
地域包括支援担当(市役所第2別館1階)
TEL0898-36-1528 FAX0898-34-5077

地域包括支援センターって
何しよるところ？

この下に
ヒントがありそうよ

成年後見制度って
聞いたことあるんやけど
どんな制度なん？

最近買い物が大変なんよ…。
どうしたらええんやろ？

認知症も
心配なよねえ。

体力づくりしたいけど
そんなとこ、
どこにあるん？

身内がみんな
遠方やけん
助けてくれる人が
おらんよ…。

還付金があるって
電話がかかって
きたんやけど
ホントやろか？

親の介護しよんやけど
私も歳でつらなって
きたんよ…。

でも、そんな相談どこにしたらええんやろう？

いろいろな心配事、まずは 地域包括支援センターがお伺いします。

地域包括支援センターは、皆さまの身近な相談先です。相談料は無料で、秘密は厳守いたします。お住まいの地域によって、担当のセンターが決まっています。(サブセンターも、ご相談を承ります。)

*担当の地域包括支援センターがわからない場合は、
今治市 高齢介護課 地域包括支援担当(TEL0898-36-1528)へお問い合わせください。

市内の地域包括支援センターとサブセンター

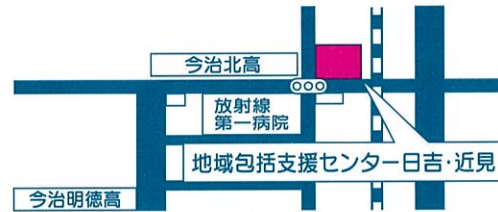
①地域包括支援センター美須賀・立花

住所 黄金町二丁目2番地5
TEL 0898-55-8872 FAX 0898-55-8873



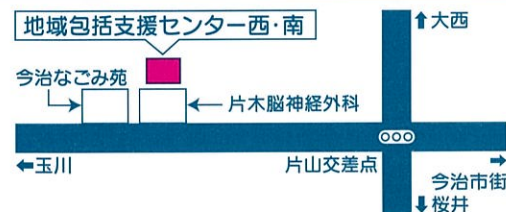
②地域包括支援センター日吉・近見

住所 北日吉町一丁目11番17号
TEL 0898-22-7960 FAX 0898-22-7970



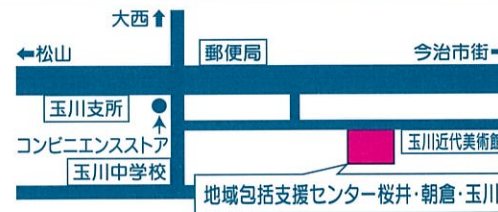
③地域包括支援センター西・南

住所 別名272番地
TEL 0898-33-7861 FAX 0898-33-7862



④地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川

住所 玉川町大野甲86番地1
TEL 0898-36-8330 FAX 0898-36-8328



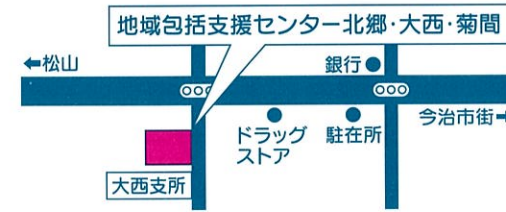
地域包括支援センターは、
おおむね中学校校区ごとに
地域を担当しています。



- 担当校区
- ①美須賀・立花校区
 - ②日吉・近見校区
 - ③西・南校区
 - ④桜井・朝倉・玉川校区
 - ⑤北郷・大西・菊間校区
 - ⑥大島・伯方・大三島・関前

⑤地域包括支援センター北郷・大西・菊間

住所 大西町宮脇甲501番地2
TEL 0898-53-5540 FAX 0898-53-5977



⑥伯方地域包括支援センター

住所 伯方町木浦甲3930番地1
TEL 0897-72-1065 FAX 0897-72-1075

- サブセンター大島(吉海町名1466番地)
TEL 0897-84-4110 FAX 0897-84-4189
- サブセンター大三島(大三島町野々江2435番地2)
TEL 0897-83-1110 FAX 0897-83-0658

