

シニア世代の健康づくり ～3つのポイント～

年齢とともに落ちがちないろいろな機能を保つためには「栄養」「体力(筋力維持)」「人との交流」が大事だと言われています。

特に新型コロナウイルス感染症対策で外出の機会が減っている昨今、いつも以上に意識して取り組むことが必要です。

ポイント①

栄養 年齢とともに落ちがちな体力を 栄養でサポート

- ・規則正しい食事の時間を守りましょう。
- ・しっかり食べるためには歯も大事。お口のケアも忘れずに。

少しずつでも
いろいろなものを
食べましょう

シニア世代におすすめ食品

さ あ に き や か (に)

魚 油(類) 肉 牛乳 野菜 海藻



い た だ く
芋 卵 大豆 果物



ポイント③

体力 筋力低下を予防して、 体力維持を!

- ・家事の合間やテレビを見ながらでも、「ながら体操」で意識して体を動かしましょう。
- ・テレビやインターネット動画を利用して体操しましょう。
- ・朝の光を浴びましょう。天気の良い日には、人込みを避けて散歩に出ましょう。

おすすめ体操



伸ばす方の足のかかとを床につけ、太ももに手を添えて体を前屈し、太ももの裏を伸ばします。

座面をつかんで座り、片足を太ももの高さまで上げ、10秒維持します。左右10回程度行います。



机などにつかまり、8秒かけてゆっくり立ち座りします。10回程度行います。

ポイント②

人との交流

交流は人生のハリ

- ・電話やメール、手紙などを利用し、家族や友人と交流しましょう。
- ・買い物や、通院の手段に困った時、助けを呼べる相手をあらかじめ話し合っておきましょう。

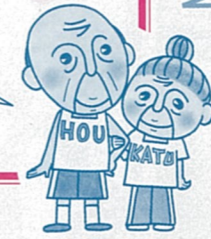


～高齢者を地域で支える～
地域包括支援だより

いまから

はじめよう

No.41 令和2年度保存版



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

将来の
お金の管理が心配…。

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
おらんのよ…。

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。(在宅介護支援センターやサブセンターも、ご相談を承ります。)

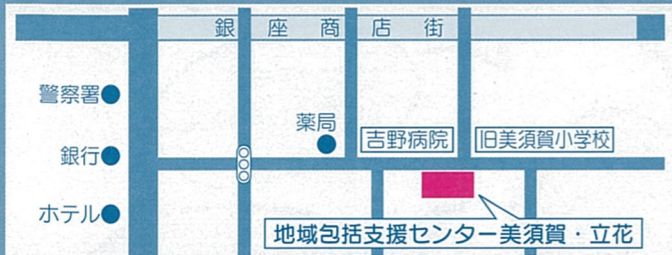
*担当の地域包括支援センターがわからない場合は、
今治市高齢介護課 地域包括支援担当(☎0898-36-1528)へお問い合わせください。

[問合せ先] 今治市役所 高齢介護課
地域包括支援担当(市役所第2別館1階)
電話 0898-36-1528 FAX 0898-34-5077

市内の地域包括支援センターと在宅介護支援センター・サブセンター

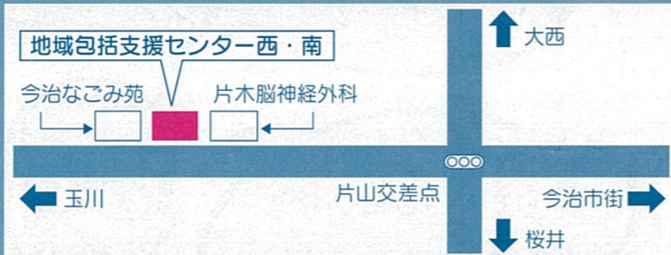
①地域包括支援センター美須賀・立花

住所 黄金町二丁目2番5号
電話 0898-55-8872 Fax 0898-55-8873



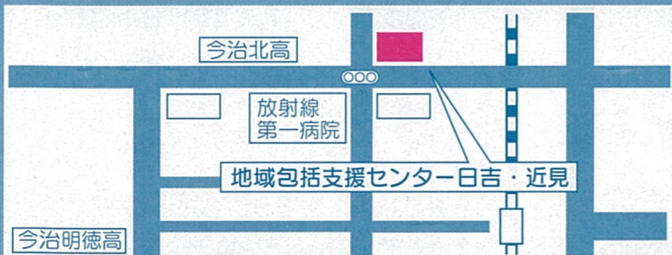
③地域包括支援センター西・南

住所 別名272番地
電話 0898-33-7861 Fax 0898-33-7862



②地域包括支援センター日吉・近見

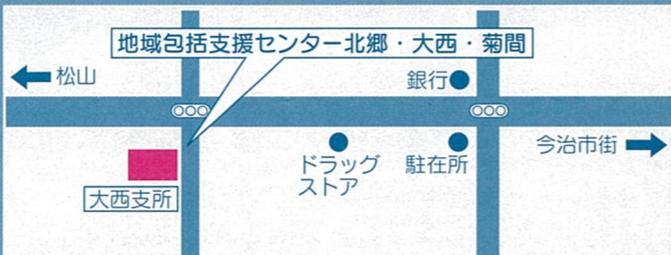
住所 北日吉町一丁目11番17号
電話 0898-22-7960 Fax 0898-22-7970



担当の在宅介護支援センター
「**愛らんど今治**」(南宝来町一丁目9番地8)
電話 (0898) 22-8440

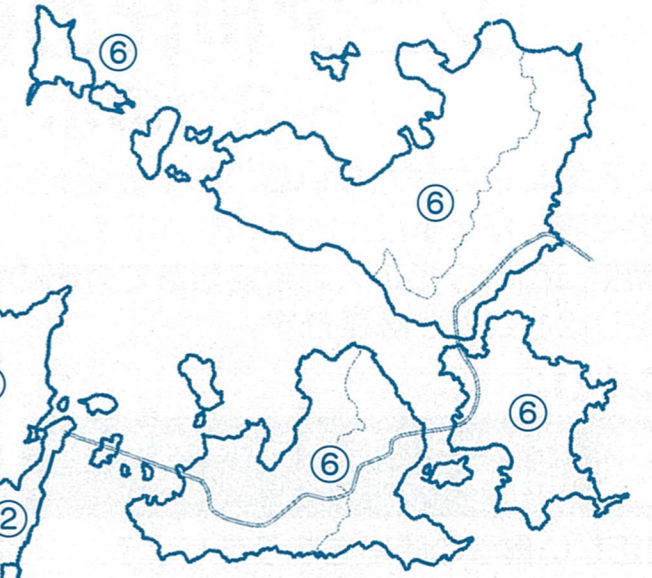
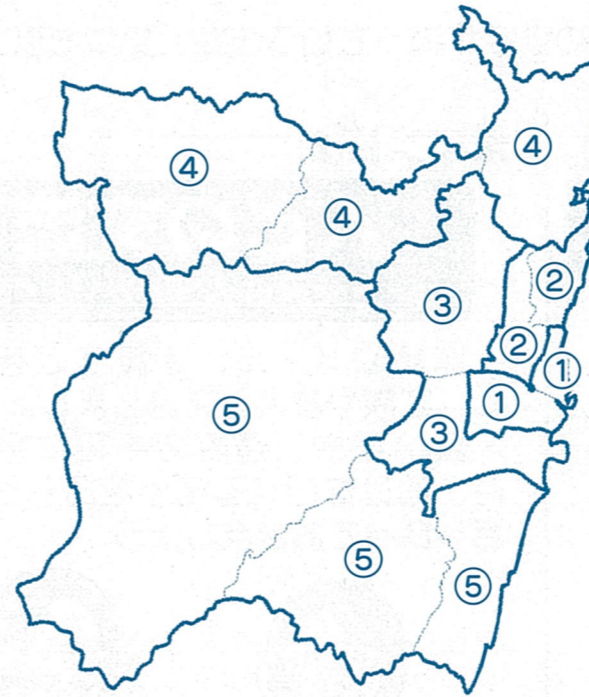
④地域包括支援センター北郷・大西・菊間

住所 大西町宮脇甲501番地2
電話 0898-53-5540 Fax 0898-53-5977



担当の在宅介護支援センター
「**寿山苑**」(波方町養老甲 1006 番地)
電話 (0898)36-5301
「**幸風園**」(大西町紺原甲 290 番地 1)
電話 (0898)53-6500
「**菊仙荘**」(菊間町種 3560 番地 5)
電話 (0898)54-3405

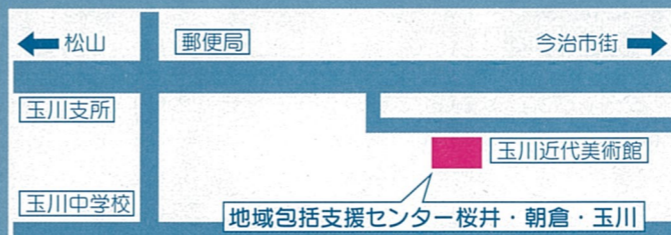
地域包括支援センターは、
おおむね中学校校区ごとに
地域を担当しています。



- 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北郷・大西・菊間校区
 - ⑤桜井・朝倉・玉川校区
 - ⑥大島・伯方・大三島・関前

⑤地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川

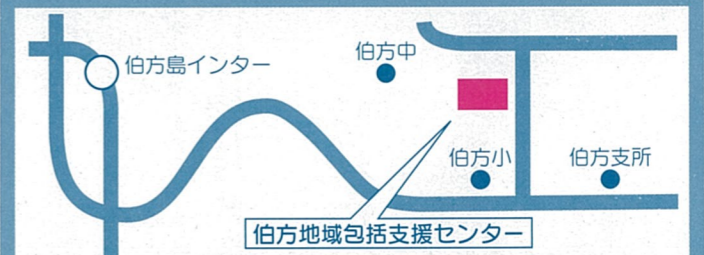
住所 玉川町大野甲86番地 1
電話 0898-36-8330 Fax 0898-36-8328



担当の在宅介護支援センター
「**唐子荘**」(巨甲 479 番地 1)
電話(0898)48-2773
「**瑞鶴荘**」(玉川町畑寺甲 15 番地 1)
電話(0898)55-4545

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
電話 0897-72-1065 Fax 0897-72-1075



サブセンター大島 (吉海町名1466番地)
電話 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)
電話 0897-83-1110 FAX 0897-83-0658