

～高齢者を地域で支える～  
地域包括支援だより

# いまから

No.49  
令和5年2月号

はじめよう



これからについて、どんなことができるんやろ？子どもらには迷惑かけたくないしねえ…

歳とるのはみんな一緒、おたがいさまやけんねえ。いまからみんなで考えとこや！

[問合せ先] 今治市 介護保険課  
地域包括支援係（市役所第2別館1階）  
電話 0898-36-1528 FAX0898-34-5077



## 健康長寿のために備えておくこと

医療が進歩し、人生100年時代と言われるようになりました。これからの人生を充実した自分らしいものにするために、いまからできることがたくさんあります。

### 〈フレイルの予防〉

フレイル（虚弱）は、健康と要介護状態の間の段階です。ご自身でも気づかない間にフレイルに陥っていることもあります。しかし、早期に気づき対策をすることで健康な状態に戻ることができます。いまから一緒に“フレイル予防”を始めましょう。

#### 身体を動かす

活動量が減ることで筋肉は落ちます。

- 日常生活で活動量を増やす。  
（毎日合計40分以上が目標です）
- 簡単筋トレで鍛える。

#### いまばり筋力つけタイ!操



ひざを伸ばして足を上げたまま止め、ゆっくり下ろす。  
（片方続けて8回ずつ）

身近な場所で行っています。  
詳細はこちら  
（今治市 HP）



#### 人とのつながり

- 地域の活動に参加する。  
（ボランティア、趣味サークル、シルバー人材センターなど）
- ご近所さんと交流をする。
- 習い事や地域行事への参加をする。

#### おくちの健康

お口の衰えは全身に影響します。

- お口のお手入れを忘れずおこなう。  
（誤嚥性肺炎の予防にもなります）
- 食材は少し大きめ少しかためを意識する。
- お口の体操で鍛える。

#### あいうべー体操



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

①～④を1セット。毎日30セットを目安に頑張ってみましょう

#### 食事をしっかり

- たんぱく質を意識してとる。
- いろいろな種類の食品をとる。
- 食欲がわかない時は
  - ①おかずから食べて多くの食品をとる。
  - ②1回量を減らし食事回数を増やす。

# 〈家族と備える〉

最期まで自分らしく～“もしも”に備え、  
家族や親しい方と話し合しましょう。

## 住まい

- 手すりや段差の解消など、歩行が不安定になっても安全に移動できる。
- 家の補修や、借家の契約条件、住み替えなど、将来も安心して住むことができる。

## 医療

- 気軽に相談できるかかりつけ医がいる。
- 定期的に健診を受けている。
- 看取りの場所や延命治療について自分の意思を周囲に伝えている。

## お金

- 生活費等の管理（どのような状況で、誰に、どのように）について話し合い決めている。
- 成年後見制度の利用などを検討する。

## 介護

- 介護の希望（誰に、どこで）を家族に伝えている。
- 介護の費用について話し合っている。

“その時”は突然やってくるかもしれません。  
日頃から話し合っておくことが大切です。



## 認知症サポーター養成講座のご案内

認知症について正しい知識を身につけ、“誰もが安心して暮らせるまち今治”を一緒につくっていきましょう。

【とき】 2/22(水)

①10:00～11:30

②13:30～15:00

【ところ】 愛らんど今治4階ホール

今治市南宝来町1丁目9番地8

【申込先】 今治市 介護保険課

電話0898-36-1528



要申込：定員①30名、②30名

※申込期間：2/6(月)～2/17(金)

【対象】 今治市内在住の方

こちらからもお申込み  
いただけます



## ☎ 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では、認知症に関するご相談のほか、フレイル予防や介護のご相談にも応じます。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。

\* 町名別に担当包括一覧表をホームページに掲載していますのでご覧ください。



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)		