

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

コロナ禍の現在、注目されている 「フレイル予防」

「フレイル」とは、高齢期の“心身機能が低下した状態”で、「健康」と「介護が必要な状態」の間にある虚弱な状態のことです。「なんとなく体調がすぐれない」「食事中むせることが多い」「人づきあいがおっくう」など、身体だけでなく意欲の低下や交流の減少も影響します。

早めにフレイルの兆候に気づき、対応することで改善につながります。

● 身体フレイルチェック

- 同性の同年代と比べて歩くのは遅い方だ
- 以前と比べて体力が落ちたと感じる
- ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
- 最近あまり食欲がない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

一つでも がつけば身体的フレイルの可能性がります。
簡単な運動や食事の見直しから始めてみましょう。



【スクワット】 10回を目安に

- ・足は肩幅、つま先はまっすぐに。
- ・ひざはつま先より前に出ない。
- ・4秒かけて膝を曲げ、4秒かけて戻す。

「認知症」 抱え込まずに相談を

認知症は、誰もがなり得る可能性がある病気で、多くの人にとって身近なものです。早期診断・支援により、進行を緩やかにすることや症状を改善することにつながります。ご自身や家族に気になる症状が現れた時や、日々の介護の悩みや困りごとについての相談などに、地域包括支援センターまたは下記相談窓口をご活用ください。



● 和歌山県認知症疾患医療センター（県指定）

医療相談室の専門職（精神保健福祉士など）が電話や面接による相談に対応します。認知症に関する専門医師が、認知症の種類を診断し治療方針を決定します。
※受診については、事前に各病院へお問い合わせください。

和歌山県立医科大学附属病院	☎ 073-441-0776
ひだか病院	☎ 0738-24-1802
有田市立病院	☎ 0737-82-0887

● 認知症に関する電話相談窓口

認知症の方への対応方法での困りごとや、介護疲れや悩みなどを相談できます。

わかやま認知症なんでも電話相談 (一般社団法人和歌山認知症支援協会) ☎ 0120-969-487	10:00 ~ 15:00 月～金（祝日除く）
公益社団法人 認知症の人と家族の会和歌山県支部 ☎ 0120-783-007	10:00 ~ 15:00 月～土（祝日除く）