

地域包括支援センターふじしま便り

高齢者の総合相談の窓口です

包括ふじしま

令和2年2月1日発行
第21号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
(ふじの花荘内)
☎78-2370

八栄島地区・渡前地区

町内会役員と民生児童委員との地域 ケアネットワーク会議（情報交換会）を開催しました

昨年度の藤島・長沼地区につづき、今年度は八栄島・渡前地区で町内会役員と民生児童委員との情報交換会をそれぞれ開催しました。

民生児童委員の担当地区に分かれ、高齢者などの支援や町内会の連携に関する話し合いが行われ、地域のつながりの大切さを再確認しました。

この地域ネットワーク会議は、今後も各地区で開催していきます。



介護予防教室、健康教室でおじゃましています！



今年度もたくさんの町内会・老人クラブ・サロンよりお声がけいただき、各地区の公民館で介護予防教室や健康教室を開催しました。

いつでもご相談に応じ受け付けておりますので、どうぞご利用ください。



上町、新町、駅前、中町、下町、藤の花、
大川渡、谷地興屋、野田目、藤岡、須走、新屋敷、
下平形、八色木上区・下区、豊栄、小中島、
上新田、表小路、宮東、下通、十文字、添川全区、
添川4区、東堀越1区・2区、下蛸井、平足・上川尻、
下川尻、無音、東渡前、西渡前
の皆さん ありがとうございました！



こんにちは 保健師です！

高齢になったら低栄養状態を予防することが大切

高齢期の食事は、低栄養による「やせ」に注意し、タンパク質を中心に様々な食品をバランスよく食べることが重要となります。しっかり食べて健康長寿を目指しましょう。

 **BMIを確認してみましょう**（BMIとは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法）

BMIの計算方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長

年 齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9



BMIが20を下回るとやせの判定となり、低栄養が疑われますので、注意しましょう！
定期的に体重を測定し、やせすぎていないかチェックしましょう。

 **毎日10品目を食べるようにしましょう**

ご飯やパンなどの主食にプラスして以下の食品を。
特に魚、肉、卵などの動物性タンパク質が大切！

10の食品群は

「**さあ にぎやかにいただく**」
と覚えましょう



※「さあ、にぎやかにいただく」は10の食品群の頭文字を取ったもので、ロコチャレンジ推進協議会が考案した合言葉



ケアマネジャーコーナー

介護保険サービスを使うためには どうすればいいのでしょうか

まず相談してみましょう

遠慮なく地域包括支援センターへご相談ください。

- ・電話だけでもいいですし、詳しく聞きたかったら訪問します
- ・その方が介護の申請が必要かどうかも含め、ご相談にのります

- ①介護申請します
- ②認定調査を受けます
- ③主治医の診察が必要です



- ④介護保険証が自宅へ
郵送されます



- ⑤ケアマネジャーにケアプランを立ててもらい、
介護保険サービスの利用を開始します。

「一人暮らしで、困っている」
「もっと歩けるようにリハビリしたい！」
「介護保険って何ができる？」
「私は介護保険を使えるの？」

相談し、「介護保険サービスを使う」となったら申請が必要です。申請は包括支援センターで受け付けできます。
※本人に代わりご家族も申請できます。
※デイサービスやヘルパーの利用だけで生活の改善が出来るような方にはセンターの職員が訪問し『チェックリスト』を行うだけで済む申請もあります。
※急な退院や体調不調などですぐにサービスが必要になる場合、申請した日からサービス利用が可能です。

～社会福祉士からのお知らせ～



もし、自分が認知症になったら

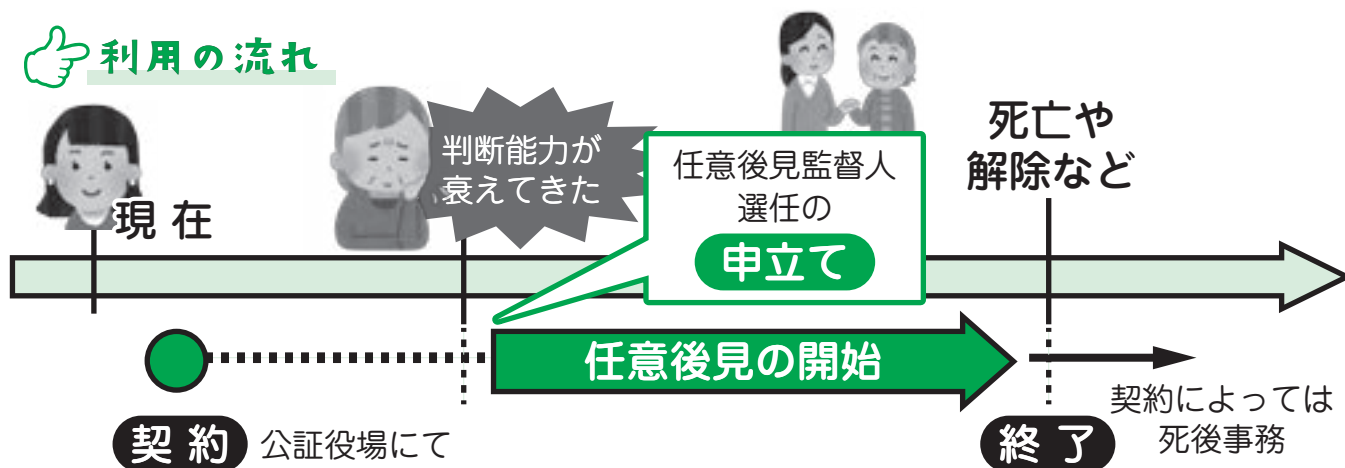
家のことやお金の管理が心配…又は管理してくれる人がいない…

そんな時に備えて「任意後見制度」があります

👍 どんな制度？

- ① 判断能力が十分あるうちに、お願いしたい内容（金銭管理や死後の整理など）を自分で信頼できる人に依頼（契約）しておきます。
- ② 自分に判断能力がなくなった時に他の人から申立ててもらい、依頼しておいた契約や手続きを代行してもらうことで、安心した生活を送ることができます。

👍 利用の流れ



（判断能力があるうちに）

詳しい内容や費用等については
地域包括支援センターふじしまへ
いつでもご相談ください

☎ 78-2370



高齢者への虐待×介護うつ

精神的・身体的な苦勞から「介護うつ」におちいってしまう人も多く、ストレスが増大することで、高齢者の虐待につながっているケースも事実としてあります。



介護うつ・虐待を防ぐ工夫

- ☆一人で抱えこまず
家族や他者に相談を
- ☆ストレス発散の為
自分の時間や趣味を



家族の介護で苦勞したと感じたトップ3

- 第1位 排泄時の付き添いやおむつ交換
- 第2位 入浴時の付き添いや身体の洗浄
- 第3位 食事の準備や介助

生活支援コーディネーターにゆ〜す



体力維持の秘訣! 「いきいき百歳体操」

いきいき百歳体操は、高知県高知市で2002年に始まり、取り組んでいる団体は全国に広がっています。週1回の体操を継続することで、筋力の低下を防ぎ、介護予防に大きな力を果たしています。

鶴岡市では、2015年からこの事業を推進し、藤島地域では下記の団体（令和元年11月現在）が実践しています。興味のある方は、有志5人集まれば誰でも取り組みが可能となりますので、包括支援センターにご相談ください。介護予防教室等での体験もできます。

地域／町名	開催場所	曜日	開始時間
楳	楳 公 民 館	火曜日	9:30～
千 原	千 原 公 民 館	月曜日	9:30～
三 和	三 和 町 内 会 館	日曜日	10:00～
添 川	添 川 集 落 セ ン タ ー	月曜日	14:00～
長 沼	長沼地区地域活動センター	水曜日	10:00～
藤 島	藤島ふれあいセンター	水曜日	10:30～
関 根	関 根 公 民 館	金曜日	10:00～
東堀越	東 堀 越 公 民 館	水曜日	9:30～
藤の花	藤 の 花 集 会 所	水曜日	13:30～
下川尻	下 川 尻 公 民 館	月曜日	13:30～
東 栄	東栄地区地域活動センター	第2.4木曜日	10:00～
八栄島	八栄島地区地域活動センター	第2.4金曜日	10:00～
渡 前	渡前地区地域活動センター	第2.4金曜日	10:00～



鶴岡市「通いの場」活動報告会を開催します



- 日 時 令和2年2月7日（金）13:30～16:00
- 会 場 出羽庄内国際村 国際村ホール【参加費無料】
- 対 象 「通いの場」や「支え合い活動」を実践している方、
または興味・関心のある方

《基調講演》厚生労働省老健局振興課 **三森 雅之氏**
「これからの地域づくり戦略と地域共生社会づくりについて」

《「通いの場」活動発表》

- ・海老島町お茶のみサロン（第一学区）
- ・えきまえケヤキ・サロン（藤島地域）
- ・猫の手【通所型サービスB】（櫛引地域）

ケヤキ・サロン
パッチワーク



お問合せ・お申込み

☎ 25-2111 （内線707）鶴岡市健康福祉部 地域包括ケア推進室
☎ 78-2370 地域包括支援センターふじしま