



北部ネット

みのり

第43号

令和3年5月1日発行

流山市北部高齢者なんでも相談室

地域包括支援センター

流山市北部高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）

地域にお住まいの高齢者の皆様が、いつまでも住み慣れた地域で健やかに安心して生活できるよう、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支える、地域の身近な相談窓口です。
日常生活でお困りの事があれば、是非ご相談ください。



今年度は大好きな動物と一緒に職員をご紹介します。
今年度も宜しくお願い致します。



【社会福祉士：武田 安正】

(一日の目標):少しでもいいから、必ず運動をする。
(一年の目標):健康を維持し、おいしく楽しくお酒を飲む。



センター長

【社会福祉士：石川 渉】

(一日の目標):体を動かす。
(一年の目標):体をやわらかくしたい。
(センター長ひと言):困ったことがあったら、気軽にご相談ください。



【主任介護支援専門員：佐藤 陽子】

(一日の目標):丁寧な相談対応をする。
(一年の目標):資格の勉強を始める。



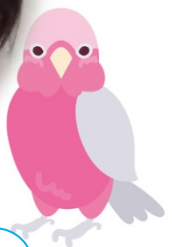
【看護師：上床 由美子】

(一日の目標):慌てんぼうの私、あわてず、よく考えて行動します。
(一年の目標):沢山の本を読む。
そして美しい日本の言葉を、時々声に出して読んでみる。



【看護師：安居 幸恵】

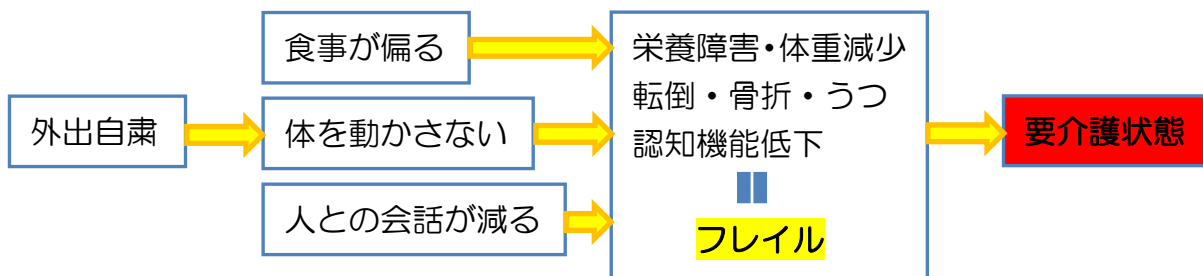
(一日の目標):躓かないよう足を上げて歩く。
(一年の目標):100人の「ひと」と笑顔で関わっている。



見直そう！コロナフレイルの危険

～「フレイル」とは介護が必要になる手前の状態で、「虚弱」を意味する言葉です～
コロナ感染を避けようとして家に閉じこもることで、体調に異変をきたします。

実際に、「頭がボーっとして、忘れ物が多くなった」「躓きやすくなった」等の話を聞きます。



《フレイル予防のポイント》

① 栄養バランスのとれた食事

Point タンパク質やビタミンDを積極的にとりましょう！

タンパク質(肉・魚・大豆・牛乳)ー筋肉の源で、人間が活動するためのエネルギー源です。
ビタミンD(魚・きのこ・卵)ー現代人に不足しがちな栄養素です。骨生育に必要なカルシウムの吸収を助け、免疫効果を高めることがわかりつつあります。



② 身体活動

Point 天気の良い日には、人との距離をしっかりとった上で出かけましょう！

家の中でも、片足立ちや足踏みなど、出来る範囲で動きましょう！

⇒動くことで筋肉を保つだけでなく、刺激によって骨も丈夫になります。

また、日光(※紫外線)はビタミンDを生成します。

※地域や季節・時間帯にもよりますが、夏なら早朝の6分程度、冬なら昼間の20分程度の日光浴で皮膚に悪影響なく必要量が生成されると言われています。



③ 人とのつながり

Point 電話やメール・手紙などで知人や家族との定期的な交流を続けたり、

外出の際には距離を保っての挨拶や短時間の会話を楽しみましょう！

⇒認知機能を維持するためには、人との交流が必要なことが明らかになっています。



お知らせ

《遺言・相続無料相談会》毎月第2土曜日(13時30分～16時30分)一日三組 先着順予約制
北部高齢者なんでも相談室にて NPO 法人「おいじたくあんしんねっと」の方が応じます。

★申し込み：毎月1日以降(休業日の場合は翌日)下記「北部高齢者なんでも相談室」へ
1日発行の「広報ながれやま」に掲載致します。

流山市北部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)では、認知症サポーター養成講座や
介護予防講座も行います。コロナ感染の状況ありますので、下記に随時お問合せ下さい。

【流山市北部高齢者なんでも相談室

(地域包括支援センター)窓口のご案内】

〈受付〉月～金曜日ー8:30～17:00

土曜日ー8:30～12:00

〈休日〉日曜日・祝日・年末年始

〈住所〉流山市江戸川台東2-19

☎ 7155-5366 FAX 7154-3207

