

包括支援センター 三吉町南たより

令和5年 秋号



契約や保証人が必要だけど、1人暮らしで私だけでは不安

適切な介護サービスの利用や金銭管理、法的行為を支援する
「任意後見、成年後見制度」についてご案内やご説明を行います。
また、生活のご様子やお困りごとをお伺いするなかで必要なサービスや
関係機関におつなぎします。

隣の家の人、やせて髪や服も汚れている。
同居家族の怒鳴り声も聞こえる。



同居家族や養護者からの暴力や放置といった「高齢者虐待」は、
地域の皆さまの気づきや発見から事態の悪化を防止することにつ
ながります。「もしかして」と思ったら、まずはご相談ください。



訪問販売や電話が来るけど、これって安全？

訪問販売や電話等での特殊詐欺は、大手の企業や行政を名乗って
一見安全なのか判断が難しいものも増えてきています。
迷ったときには身近な人や消費生活センターへご相談ください。
情報提供をもとに被害の防止のため、啓発を行っていきます。

包括支援センターは、地域のみなさまとともに
誰もが住み慣れた地域で尊厳ある生活を送るため、権利を守る
支援を行っています。



フレイルチェック「イレブン・チェック」をやってみましょう

	質問		回答	
栄養・口腔	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・ こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

右側に○が5つ以上つくとフレイルの可能性が高くなります

サロンご案内

ほっと☆かふえ
第2金曜日
13:30～
すこやかセンター1階
※予約不要

活き活きサロン
第4火曜日
13:30～
東ふれあいプラザ
※予約不要

人とのつながりは
フレイル予防の
第一歩！
お気軽に
ご参加ください