

# あんしんケアセンター鎌取

あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です

第16号 冬号



冬将軍に  
負けない!

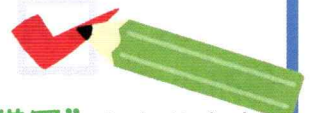
## 冬を乗り切る秘訣

寒くなると、年齢に関係なく活動量は低下してきます。また、冬はもっとも体調を崩しやすい時期。この活動量の低下や体調不良などをきっかけに、“フレイル”に陥ることも・・・。

### “フレイル”ってなあに？

フレイル（虚弱）とは加齢に伴って心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 6カ月間2～3kgの体重減少があった | <input type="checkbox"/> 5分前のことが思い出せない<br>(ここ2週間で) |
| <input type="checkbox"/> 前より歩く速度が遅くなった      | <input type="checkbox"/> わけもなく疲れたような感じがする          |
| <input type="checkbox"/> ウォーキング等の運動を全くしていない |  |



※簡単フレイルチェック3つ以上で“フレイル”、1～2つで“フレイル予備軍”となります。

でも  
大丈夫!!

フレイルは、徐々に身体機能が低下していくだけではなく、

回復性があるといわれています!



## 今から取り組もう! フレイル対策

### 1. 一日3食バランスの良い食事

●肉・魚・卵などの良質のたんぱく質を積極的に!!

ポイント

筋肉量・筋力の低下を予防するには特にたんぱく質の摂取が大きくかかります。

●牛乳・乳製品でカルシウム・ビタミンDを補給!!

丈夫な骨への材料や筋肉の合成を促します。

### 2. たっぷりウォーキング! できれば筋トレも合わせて

ウォーキング・水泳・体操など、無理のない範囲で、日常生活に運動を取り入れ、筋力・筋肉量の低下を防ぎましょう。運動後は、水分補給を忘れずに。

### 3. 社会とのつながりを大切に

お友達と食事をしたり、地域のボランティア活動に参加するなど、自分に合った活動を見つけましょう。



フレイルは予防できるといわれています。  
家族やお友達との時間をつくり、楽しく  
元気に予防していきましょう!





行事内容 (場所)	日時	行事内容 (場所)	日時
古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催：社会福祉協議会	毎月第2火曜 13:30～15:00	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館)	原則、第4水曜13:30～15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催：社会福祉協議会	毎週月曜 9:00～11:30	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階みんなの広場 主催：ボランティア	毎週水曜11:00～ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催：社会福祉協議会	2月14日(木) 13:30～ おゆみ野公民館 3月14日(木) 10:30～ ランチの集い 鎌取コミュニティセンター	シニアリーダー体操 主催：シニアリーダー	鎌取イオン 第1第2月曜 14:00～ 椎名公民館 毎週金曜 10:00～ おゆみ野公民館 第2・4金曜 14:00～ 緑保健福祉センター 毎週水曜 10:00～ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00～ 泉谷小学校 第2第4土曜 10:00～ 古市場みどり自治会館 第2・4水曜10:00～ アビタシオン 毎週水曜 10:00～
やまぼうしたすけあいの会 楽(らっく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催：やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜は気功体操 9:00～9:15 (雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施	いきいきあんしん元氣塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催：あんしんケアセンター鎌取	原則、第4金曜13:30～15:00 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
みどりのかふえ おゆみ野3-17-7 食事処 ときた内 主催：みどりのかふえ運営委員会	毎週水曜 13:30～17:30 13:30～14:30 シニアリーダー体操 14:30～15:30 おゆみ野歌声喫茶 他		

## イオン鎌取公開講座

千葉県消費生活センター巡回講座  
シニア向け  
「悪質商法の手口と対処法」  
平成31年2月19日(火)14:00～15:00  
場所：イオン鎌取4階イベントスペース  
千葉県あんしんケアセンター鎌取  
☎043-293-6911

**無料**

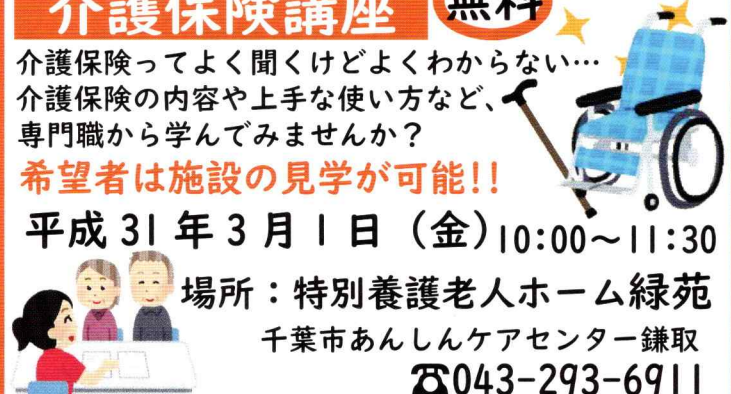


## 主任ケアマネージャーから学ぶ！ 介護保険講座

**無料**

介護保険ってよく聞くけどよくわからない…  
介護保険の内容や上手な使い方など、  
専門職から学んでみませんか？  
希望者は施設の見学が可能!!

平成31年3月1日(金)10:00～11:30  
場所：特別養護老人ホーム緑苑  
千葉県あんしんケアセンター鎌取  
☎043-293-6911



## 千葉県あんしんケアセンターって？

「介護保険はどうしたら使えるの？」  
「家族の介護で困っているけどどこに相談したら  
いいかわからない」等、お気軽にご相談ください。


社会福祉士 園  
社会福祉士 高橋  
主任ケアマネージャー 小林  
センター長 主任ケアマネージャー 池田  
保健師 山上



## デイサービスについて教えて！

デイサービスとは通所介護のこと。  
日帰り施設に通い、食事や入浴、  
機能訓練などを受けることができるサービスです。  
「通う」ことが難しいという方がいるかも  
しれませんが、送迎をしてくれますので、  
一人で外出できない方も安心して利用できます。  
千葉県では、要支援認定者の方は  
状態によって利用できるサービスが異なります。

詳しくは  
あんしんケアセンターに  
お問い合わせください！



## お問い合わせ

千葉県あんしんケアセンター鎌取  
☎043-293-6911  
千葉県緑区おゆみ野3-16-1  
ゆみ～る鎌取ショッピングセンター5階

【担当区域】  
東山科町・平山町・辺田町・鎌取町・おゆみ野・おゆみ野南  
おゆみ野中央・おゆみ野有吉・椎名崎町・刈田子町・中西町  
落井町・古市場町・小金沢町・富岡町・茂呂町・大金沢町

【営業時間】  
月～土曜日 午前9:00～午後5:00  
(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

