若林あんすこレター

編集　若林あんしんすこやかセンター　（地域包括支援センター）
（社会福祉法人　こうれいきょう）
〒　154−0023
世田谷区若林４−２−４
０３−５４３１−３５２７

第２９号
令和２年　春

若林あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）には看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの３つの専門職種が所属し、医療、福祉、介護というそれぞれの得意分野を活かし、連携をとりながらご相談に応じます。よろしくお願いします。

若林地区にお住まいの皆様、若林あんしんすこやかセンターでは新入職員１名を迎え、新年度をスタートしています。地域の身近な「福祉の相談窓口」として、高齢者、難病や障害を抱えた方、子育て世帯等で生活上の様々な困りごとを抱えた方の相談をお受けしています。どこに相談したらいいのかな？と迷ったら、あんしんすこやかセンターに声をかけてください。相談内容に応じた情報提供や、適切な相談支援先へおつなぎします。なお、１１月に現在建設中の若林複合施設に移転し、若林まちづくりセンター、社会福祉協議会若林地区事務局と一体化する予定です。今年度もよろしくお願いいたします。

若林あんしんすこやかセンター職員一同（浅井・伊藤・稲葉・奥村・古閑・小林・佐藤・中村）

「新型コロナウィルス感染症」による先のみえない自粛生活が続くと …

生活不活発、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

フレイルの進行を予防するために

フレイルとは？　加齢に伴い、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態。

進行すると、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなるなど要介護状態に近づいていきます。
早め早めに予防に取り組めば元に戻ることができます。

フレイルの進行を予防する3つのポイント
①運動　②栄養・口腔　③社会参加

① 動かない時間を減らしましょう。
自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう。
（家の中で足踏みやスクワット、ラジオ体操など）
天気がよければ人混みをさけて散歩をしましょう。

② しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。
三食欠かさず、特に筋肉を作る大切な栄養素であるタンパク質をしっかりとりましょう。
お口を清潔に保ちましょう。毎食後、寝る前の歯磨きで清潔に保つことが感染症予防にも有効です。また、しっかり噛んで食べる、電話ででも会話したり、鼻歌や早口言葉もおすすめです。

③ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を意識してもちましょう。
外出しにくい今の状況こそ、互いに支えあい、意識して交流しましょう。
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。
生活品の買い物や通院など困ったときに助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

★あんしんすこやかセンターに立ち寄っていただく（またご希望の方にはポストにお入れします）と自分でできる介護予防の取り組みを助けてくれるガイドブックや介護予防手帳などお渡しできます！！

感染症対策の基本です。みんなで気をつけていきましょう！

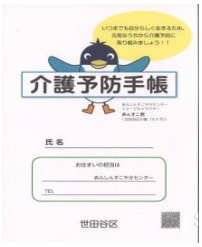
～シュガータイム（家族介護者の会）～

介護をしている中で「こんな時はどうしてる？」という疑問や近況、日頃の思いなどを集まって話しています。ホッと一息できる時間になればと思っています。お茶を飲みながらお話したり、年２回お役立ち講座を行います。ぜひお気軽にご参加ください。

日　時：　原則毎月第３金曜日　午後１時３０分～３時
会　場：　若林まちづくりセンター２階　活動フロアー　参加費：無料
申し込み方法：若林あんしんすこやかセンター（TEL　５４３１－３５２７）まで
＊感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。５月は休止です。６月以降の日程はお問合せ下さい。

はつらつ介護予防講座で楽しく、元気に！！

毎回笑いがいっぱいの、はつらつ介護予防講座。「楽しいから続けられる！」と参加者皆さんからの声が多くあります。おもりをつけて、腕や足の上げ下げを行う**世田谷いきいき体操**と毎回運動の他、栄養や口腔、認知症予防などの**介護予防のお話**の２本立てです。



開催日：原則第２・４木曜日　時間：午後２時～４時
会場：　若林まちづくりセンター２階活動フロアー　　参加費：無　料
申し込み：若林あんしんすこやかセンター（TEL5431-3527　FAX 5431-3528）
会場の都合により、**各回定員 20 名**。１回ごとの申し込みとなります。
講座がある週の月曜日から電話・ＦＡＸ・窓口でお申し込みください。
＊感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。５月は休止です。６月以降の日程はお問合せ下さい。

若林あんしんすこやかセンターでは、若林１～５丁目と

三軒茶屋２丁目在住の方々への支援を行っております。

「介護保険の申請はどうしたらいいの？」
「介護サービスの利用方法は？」

「足腰が弱ってきて･･･元気で生活したいけどこのままでは不安」

「最近もの忘れが
ひどくなっていて心配。どうしたらいいだろう」

「家にいてばかりだから、何か楽しい講座や催し物はないかしら？」

「近所の高齢者の姿を見かけないので心配。どこに相談しよう？」

日常生活でお困りのことや、わからないことなど何かありましたら、

お気軽にご相談ください。お電話をいただければ訪問もいたします。

また、障害のある方、子育て中の方（妊娠中の方を含む）などの身近なご相談も承ります。

お問合せ・ご相談は・・・　　若林あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託を受けています

若林　あんしんすこやかセンター

☎　０３－５４３１－３５２７

ＦＡＸ０３－５４３１－３５２８

世田谷区若林４－２－４

＜窓口開設時間＞

月曜日から土曜日　８：３０～１７：００

日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

☆　相談は無料です　☆

☆　相談に関する秘密は厳守いたします　☆