

こんにちは！私たちは地域包括支援センターゆうあいです。



内園（うちその）
主任ケアマネジャー
担当

松島（まつしま）
介護予防担当

松本（まつもと）
権利擁護担当

清水（しみず）
予防プランナー
担当

川島（かわしま）
介護予防担当



島木（しまき）
主任ケアマネジャー
担当



玉置（たまき）
認知症地域支援
推進員担当



島山（はたけやま）
権利擁護担当



島村（しまむら）
みまもっと担当



調布市見守り
ネットワーク
「みまもっと」
キャラクター



熱中症は予防が大事！



いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。



水分はこまめに
とりましょう！

体温調節に
気を付けましょう！



しっかり



食事と睡眠をとりましょう！

高齢者は特に注意してほしい理由

- 体内の水分が不足している
- 暑さに対する感覚機能が低下
- 暑さに対する体の調節機能が低下



公益財団法人調布ゆうあい福祉公社
調布市地域包括支援センターゆうあい

令和4年初夏号発行初



みまもっと便利



【ゆうあい包括の担当地区】

国領1丁目～5丁目、国領8丁目1～4番地、八雲台、
佐須3丁目1～24、42番地、布田2～3丁目、
調布ヶ丘2丁目、3丁目5～22、26、27番地

2021年4月～
ゆうあい包括は
2拠点となっています。

◆ 本部

◆ 地域包括支援センターゆうあい（国領）

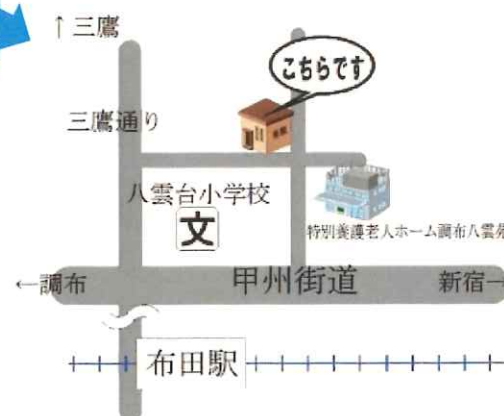
調布市国領町3-8-15
都営くすのきアパート5-109
☎042-481-4973



◆ サブセンター

◆ ゆうあいサブセンター（八雲台）

調布市八雲台1-22-1
八雲台クリーンハイム1階
☎042-484-8011



フレイル予防 4つのポイント

フレイルとは、「加齢に伴って心身の衰えた状態」をいいます。フレイルは、①身体的な問題、②精神的な問題、③社会的な問題から成り立つと言われ、悪化すると**要介護になる危険性**がありますが、適切に対処すれば回復もでき、また予防も可能です。

運動

動かない時間をなるべく減らすことを意識してみましょう。ラジオ体操など、自宅でもできるちょっとした運動でも筋肉維持には効果があります。家事や庭仕事も立派な運動です。習慣化すれば生活リズムも整います。転倒予防のためにも日頃から運動は大切です。

社会参加

フレイルになる最初のきっかけは、人との交流が減ることとも言われています。ちょっとした挨拶、電話での交流も大切です。感染症対策をとりながら、1日1回以上の外出を心がけましょう。

栄養

一日三食をバランス良く食べ体の調子を整えましょう。旬の食材を取り入れるなど工夫し、少量ずつでも多様な食品を食べて栄養不足にならないように気を付けましょう。

実は お口の健康

もフレイル予防の一つなんです！

- こんな症状はありませんか？
- 噛めない
 - 柔らかい物ばかり食べる
 - 飲み物・汁物でむせる

フレイル予防4つのポイントを達成できる運動として、調布市では10の筋力トレーニングを推奨しております。ご興味ある方はお問い合わせ下さい！

地域で活躍している、「広報協力員さん」をご存知ですか??

♡ 広報協力員さんは、調布市より委託を受けて地域包括支援センターのPRをしてくださる方です。

町田 橋本 鈴木 宗方 小川 金山 平 石井 原

ゆうあいエリアでは、9名の広報協力員さんが活躍しています。

調布市見守りネットワーク
みまもっと

お問い合わせ先
042-481-4973

☀️ 地域包括支援センターは地域の高齢者とご家族のための総合相談窓口です。たとえば・・・「介護保険って？ どうすれば利用できるの？」「市の高齢者サービスはどんなものがあるの？」など、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士の専門職がお受けしています。疑問・質問をお気軽にお寄せください。出前講座も行っています。

【メモ欄】