牛島地域包括支援センターからの　お知らせ

No.１９０５

安心しておひとり暮らしを送るポイントをご紹介します

①異変にすぐ気づいてもらえるようにしましょう

★新聞や郵便物をとりましょう
ポストにたまっていたら
要注意

★毎日決められた時間に電話をするなど
家庭内で定期的に連絡を取り合いましょう

★ご近所付き合いをしましょう
毎朝決められた部屋のカーテンを開けるなど、元気でいることがわかるようにしておきましょう

②健康づくり、介護予防に取り組みましょう

★食事をきちんと摂りましょう
食材やお弁当の宅配サービスを活用したり、手渡しで受け取ることで安否確認も同時に行えます

★介護予防のための事業を活用して健康を保ちながら生活しましょう

★自分の身体のことをよく分かっていてくれるかかりつけのお医者さんや薬局をもちましょう

③特殊詐欺に注意しましょう

★高齢者を狙った特殊詐欺が増加しています。不審な電話や架空の通知を送付したり、詐欺の手口は年々多様化しています。怪しい、騙されたかもしれないと思ったら、警察や地域包括支援センターへ相談しましょう

④困りごとの相談先を持ちましょう

お住まいの地区を担当する民生委員や地域包括支援センターへ
悩み事や心配事の相談をすることができます

牛島地域包括支援センター南寿園　　牛島東3丁目9-1　　電話838-0304