

# 牛島地域包括支援センター南寿園

からのお知らせ

発行 No. 2107



フードバンク  
設置しました!!

こんにちは、ご無沙汰しておりました牛島地域包括支援センター南寿園です。皆さまのおかげで牛島東3丁目に開設してこの春で8年目を迎えました。牛島包括には看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員・認知症地域支援推進員・生活支援コーディネーターの5名が勤務しております。高齢者の総合相談窓口として介護予防や認知症、権利擁護、地域づくり等それぞれ専門分野はありますが必要に応じて連携しチームで対応しています。コロナ禍でも感染対策を講じて相談を受け付けておりますので、こんなこと相談していいのかな?と思うようなことでもまずはご相談ください。

また地域貢献の1つとして、生活困窮者や食の支援を必要としている方達へ届けるようにフードコンテナも設置しておりますので、興味のある方はご利用ください。

# 介護予防

介護予防に取り組み、いつまでも元気はつらつ  
～健康寿命を延ばしましょう～

健康で元気に生活できる期間“**健康寿命**”を延ばすためには、日頃から**フレイル（虚弱）**にならない生活習慣の心がけと取り組みが大切です。  
フレイルとは加齢に伴って心と体が弱くなってきた状態をいいます。

今回はフレイル予防の取り組みの一つとして、**自宅で取り組む運動（筋トレ）**についてご紹介したいと思います。

また、これからの暑い時期は**熱中症対策**が必要です。

気温や湿度を確認しながらの**どの渴きを感じなくても運動の前・中・後**とこまめに水分補給をしていきましょう。

体調を考慮し各5回から10回、2～3回セット行いますが、

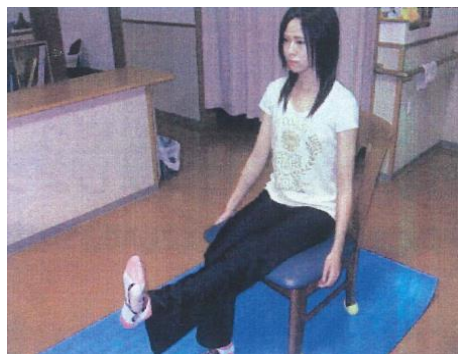
**① 無理をしない ② 息を止めない ③ はずみをつけない等**

を注意しながら行いましょう。

## ① レッグエクステンション（大腿四頭筋）

椅子に腰掛け正面を向き背筋を伸ばします。その姿勢から床と平行になるまでゆっくり右膝を伸ばします。一時停止させた後ゆっくり元に戻します。左足も同様に行います。

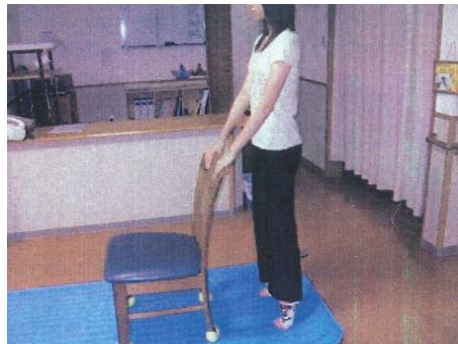
この運動は、膝関節にかかる負担を軽減し、歩行の安定を図る運動効果があります。



## ② カーフレイズ（下腿三頭筋）

立った状態で椅子の背もたれをつかんで行います。その姿勢からゆっくり爪先立ちをし、踵の上げ下げをします。下腿三頭筋（ふくらはぎ）に力が入っていることを認識しながら行います。

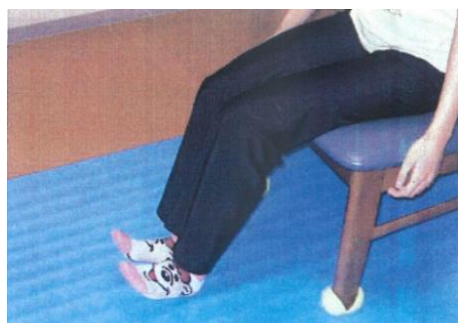
この運動は、歩行時の蹴る力をつけるという運動効果があります。



## ③ トウレイズ（前脛骨筋）

椅子に腰掛け正面を向き背筋を伸ばします。踵を付けたままゆっくり爪先を上げ下げします。前脛骨筋（すねの筋肉）に力が入っていることを認識しながら行います。

この運動は、歩行時の躓き防止になるという運動効果があります。



# 認知症予防教室へ参加してみませんか？

令和3年度は大住地区コミュニティセンターで開催します。

## アタマとカラダの健康教室

参加費無料

同時に二つの動作をすることで認知症予防を目指す運動「コグニサイズ」や交流など健康教室で皆さんと楽しみながら「アタマとカラダ」を動かしてみませんか？



**場 所：**大住地区コミュニティセンター 2階けやきこぶし  
【秋田市仁井田潟敷463】

**開催日時：**令和3年9月7日～12月21日毎月2回

第1・3火曜 14:00～15:30

11月のみ第1第5火曜

▶申し込み受付します。下記へ連絡ください。

**日程**

合計8回、できるだけご参加ください。

①	9月7日(火)	⑤	11月2日(火)
②	9月21日(火)	⑥	11月30日(火)
③	10月5日(火)	⑦	12月7日(火)
④	10月19日(火)	⑧	12月21日(火)

**対 象：**65歳以上の自力で会場に来ることが可能な方。全日程参加できる方。

**そ の 他：**動きやすい服装でお越しください。内ズック・水分など必要なものは各自お持ちください。

▶新型コロナウイルス感染予防を講じながら開催予定です。

▶感染状況により変更する場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ・お申し込みは・・・

牛島地域包括支援センター南寿園 ☎838-0304

地域で見守り、気づいてつなぐ！

# 『消費者トラブルの未然防止』

近年、一人もしくは夫婦のみの高齢者世帯が増えています。それに伴い、高齢者を狙った消費者トラブルが後を絶ちません。ご自身が被害にあわないように気を付けることはもちろんですが、残念ながらそれだけでは被害をくい止めることはできません。

地域の皆さんの**日ごろのコミュニケーション**が高齢者の消費者被害を防ぐ**第一歩**です。

## ★高齢者の消費者トラブルの特徴

### “孤独”を狙われる

高齢者は日ごろのコミュニケーション不足から寂しさを抱えている人も多いものです。普段の話し相手がない分、優しい言葉で語りかけてくれる販売員のことを「親切な人だ」と家に招き入れてしまいます。

### “お金の不安”につけこまれる

「必ず儲かる」といううたい文句で金融商品等の契約を勧める業者もいます。

### “健康への不安”を利用される

多くの高齢者は何かしらの身体の不調を感じています。そうした健康不安につけこみ「痛みが治る」等といううたい文句で高額な商品（サプリメント等）を購入させようとします。最近では新型コロナウイルス関連で「ワクチンを優先的に接種できる」と所管省庁をなりすまし電話を掛けてくるケースもあります。



## ★相談できない高齢者

例え被害にあったとしても自らを責め、ほかの人に迷惑がかからないよう誰にも相談せずにいたり、家族に知られたくないと隠すケースが目立ちます。



- ・ 恥ずかしい
- ・ 家族に迷惑をかけたくない
- ・ 騙された自分が悪いと思ってしまう

## ★トラブルの解決方法

すぐに発見できた場合は『クーリング・オフ制度』があります。もし時間が経過していても詐欺や脅迫によって成立した契約は中途解約することができます。その後の被害を防止するために判断能力が低下した方の代理人を立てることができる『成年後見人制度』や金銭管理の補助を行う『日常生活自立支援事業』など各種制度、事業、その方に合った解決策が必ずありますので高齢者の方の**“変化”**に気が付いた際には**消費生活センター**（消費生活ホットライン TEL：188）や**地域包括支援センター**へご相談ください。



## ご質問・ご相談はお気軽に！

発行・編集

牛島地域包括支援センター南寿園

〒010-0062

秋田市牛島東3丁目9-1

TEL 018-838-0304

