

こんにちは 寺内地域包括支援センター-寿光園です。

2022年 夏号



皆様いかがお過ごしでしょうか？県内の新型コロナウイルス感染警戒レベルが6月10日に「レベル1」に引き下げられました。自粛生活が続き、筋力が低下しフレイル（虚弱状態）になっていませんか？

転ばぬ先の介護予防

運動	食事	口の清潔	心の健康
座っている時間を減らす	3食バランス良く	お口の体操 「あ・い・う・べ」	人との繋がり 大切に
毎日の筋トレとストレッチ	毎食、たんぱく質を摂取	毎食後と就寝前の 歯磨き	体と心の休息
散歩を兼ねて外気に触れる	良く噛む事も大切	水分補給も大切	困った時は 支え合い

福祉用具貸与・住宅改修には、要支援・要介護認定が必要です。



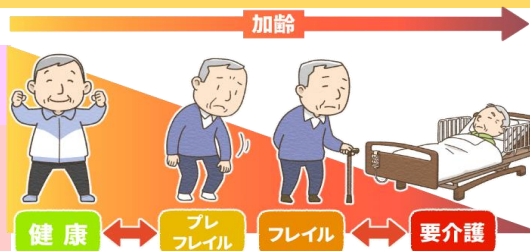
転ばぬ先の介護保険

福祉用具貸与	住宅改修
<p>《杖》 下肢筋力低下により1人で歩くことに不安がある。 杖を使用する事により、転倒予防・転倒防止に繋がります。</p> <p>《手すり》 トイレ・ベッドサイド・玄関など 置き型の手すりは種類が豊富</p>	<p>《段差解消》 《手摺り取付：トイレ・浴室・玄関》</p> <p>転倒事故が一番多い場所は家の中 住み慣れた家だからこそ油断している</p>

要支援・要介護状態にならないように、介護予防に取り組むことが大切です。

地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターを一言でいえば、65歳以上の方の何でも相談所です。自分や家族が高齢になると、悩みや不安・疑問が出てきます。「どこに相談したら良いのだろう」と思ったら、まずは地域包括支援センターにご相談ください。



寺内地域包括支援センター-寿光園

寺内後城6番41号

連絡先：853-6300