地域包括支援センター

おたっしゃだより

vol.27

▲歯みがくんジャー

▲地域包括支援センターのホームページはこちらから

▶問い合わせ　地域包括支援センター　☎73-3021
南部高齢者サポート　☎67-3788

フレイルって何？ 自分の状態を知ろう！

フレイルとは、「高齢期に心や体の機能が衰えた状態」をいいます。フレイルの状態になると、身体能力の低下が起こり、命に関わる深刻な病気につながります。

まず、今の自分の状態を知ることが大切です。心と体の状態にいち早く気付き、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

フレイル自己チェック！

- □ 筋力（握力）が低下した
- □ 6カ月で体重が2～3kg以上減った
- □ 体を動かすことが減った
- □ 疲れやすくなった
- □ 歩くのが遅くなった

フレイル自己チェックをしてみましょう。
1～2つ 当てはまる人⇒フレイル予備軍
3つ以上 当てはまる人⇒フレイル

フレイルかも!?という判定が出た人は、改めて自身の生活を見直してみましょう。
健康長寿に大切な「**食生活**」「**身体活動**」「**社会参加**」などはいかがですか？

もっと詳しくフレイルチェックをしてみたい人は…

- **今月の「みとよ元気運動塾」でフレイルチェック！**結果は、翌月の教室でお返しします。
- **「おたっしゃ出前講座」でフレイルチェック！**
  サロンや老人会などの団体でお申し込みください。

認知症講演会

認知症になっても「自分らしく生きる」　要予約

認知症になっても、諦めない。新しい認知症観を学ぶ講演会

「認知症になったら、何もできなくなる」そのように思っていませんか？認知症は誰もがなりうる可能性のある病気ですが、いまだ特別な病気だと認識している人もいます。

講演会では、認知症の専門医が「新しい認知症観」について解説。

認知症になっても、自分らしく生きるためのヒントを学びませんか？

▲西香川病院 大塚 智丈（ともたけ） 院長

日時　6月28日（土）　午前10時～11時30分（開場：午前9時30分）
場所　市民交流センター
内容　専門外来で行う支援の最前線
「認知症の人の心を知り、その心を支える支援とは」
講師　西香川病院　大塚 智丈（ともたけ） 院長
定員　100人　※参加者全員に電子地域通貨「Mito Pay」ポイントを100ポイントプレゼントします。

▲申し込みはこちらから

▶申し込み・問い合わせ　地域包括支援センター　☎73-3021

6月のご案内

もの忘れ相談会　要予約

日時　6月11日（水）午後2時～3時
場所　山本町保健センター
受付　6月10日（火）まで
▶申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター　☎73-3021

◀申し込みはこちらから

家族介護教室　心と体の若がえり教室　要予約

日時　6月22日（日）午前10時～11時30分
場所　ヴィラしのはら（山本町：しのはら医院前）
▶申し込み・問い合わせ
デイサービスセンターしのはら　☎63-1550

つなぐ会　もの忘れが気になる人と家族の交流会

日時　6月26日（木）午後2時～4時
場所　みとよ未来創造館

高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談

日程	時間	場所
9日(月)	10:00～11:00	詫間ふれあい交流館
10日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
12日(木)		三豊市役所
18日(水)		豊中庁舎
19日(木)		山本町保健センター
23日(月)		三野町保健センター

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

今月は「フレイル測定」も行います！

日程	時間	場所
5日(木)	10:00～11:30	山本町保健センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
9日(月)	10:00～11:30	市民交流センター
	13:30～15:00	みとよ未来創造館
13日(金)	10:00～11:30	三野町生涯学習センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
18日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ
7月3日(木)	10:00～11:30	山本町保健センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター

脳きらり教室

認知症予防の教室　内「口の健康と認知症の関係」

日程	時間	場所
10日(火)	13:30～15:00	みとよ未来創造館
16日(月)		三野町生涯学習センター
18日(水)		マリンウェーブ
23日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
24日(火)		仁尾町文化会館
25日(水)		豊中町農村環境改善センター
27日(金)		山本町生涯学習センター

オレンジかふぇのお知らせ

認知症が気になる人、認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

料金　100～300円

▲四国学院大学専門学校の生徒たちが、みとよ未来創造館で開催しているオレンジかふぇ

日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
8日(日)	10:30～12:30	粟島開発総合センター	地域包括支援センター ☎73-3021
15日(日)	13:30～15:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300
18日(水)	13:30～15:00	三野町保健センター（太陽の家）	みの元気塾 ☎72-1872
	13:30～15:30	山本町老人ふれあいプラザ	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
19日(木)	14:00～16:00	みんなの看多機ななないろ（高瀬町）	みんなの看多機ななないろ ☎24-8911
20日(金)	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
	14:00～16:00	みとよ未来創造館（高瀬町）	四国学院大学専門学校 ☎72-5192
26日(木)	13:30～15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
28日(土)	14:00～16:00	野田原集落センター（財田町）	阿須波（谷口） 090-5712-6777