

おいでや北条

広報紙第 13 号 (令和 8 年 7 月発行)

こんなことで
困っていませんか？

地域包括支援センター北条では、
高齢者の暮らしに関わる相談を受け付けています！



介護と仕事・子育てを両立が
できるか不安だなあ・・・



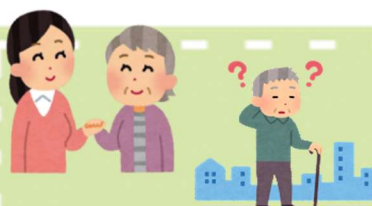
将来のために、無理なく
健康づくりをしたい！！



家族が消費者被害に
遭わないか心配・・・



今の生活を保ちたいけど
どうしたらいいの？



認知症の人との
関わり方が知りたい！



そんな時は相談！



センター長の
梶原です♪

皆さん、こんにちは！
本年度は、「地域包括支援センターって何？」「どうやって活用したらいいの？」・・・そんな疑問にお答えできるような紙面づくりを職員一同で頑張っています。ぜひ、ご覧ください。
余談ですが、先日私の家族に、還付金詐欺を疑う電話がかかってきて大騒ぎになりました。しっかり勉強して、被害を防止したいですね。

【発行】

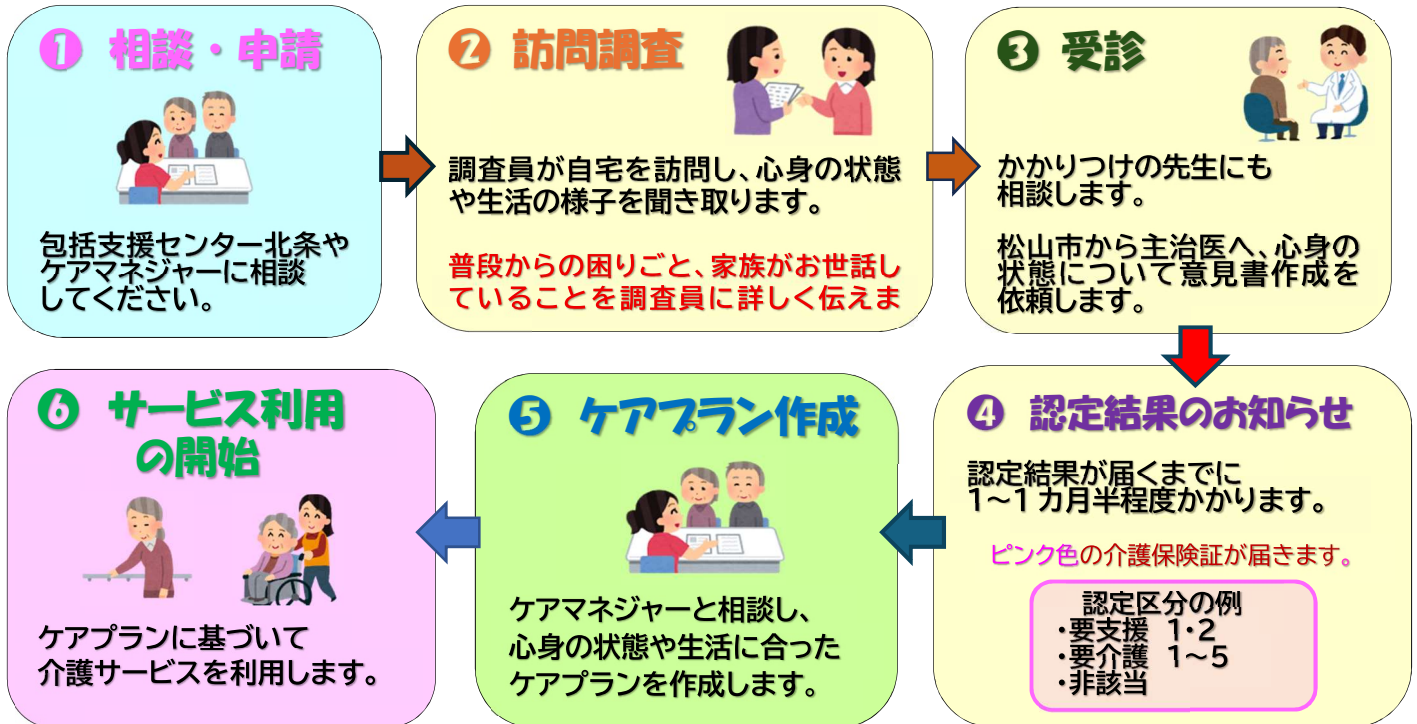
松山市地域包括支援センター北条

☎ 992-0117

松山市河野別府 937-1 松山市北条社会福祉センター内

介護保険の申請から利用までの流れ

あれ、なんか最近様子が違うんよ、不安なことがあったら・・・



フレイル予防の食事

フレイルとは、要介護状態の一手手前の状態です



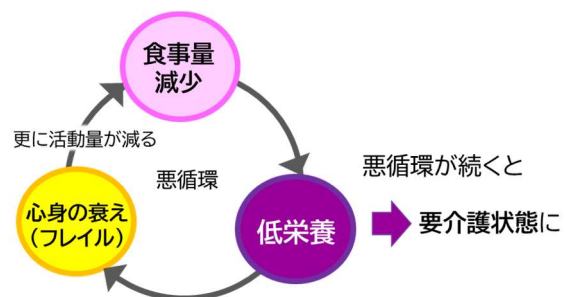
フレイルチェック

(J-CHS 基準)

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ ここ半年間で体重が2~3 kg減った | ☐ 握力が弱くなった |
| ☐ 以前より疲れやすくなった | ☐ 歩くのが遅くなった |
| ☐ 外出が減った | ※1つでも当てはまるとフレイルに注意 |

低栄養

低栄養とは、
体が必要とする栄養素
(特にエネルギーやたんぱく質)
が不足している状態です



食事のポイント

1日3食バランスよく食べましょう!

副菜2品
(野菜・きのこ・海藻)

主食1品
(ごはん・パン・麺)



主菜1~2品
(魚・肉・卵・大豆製品)



間食(果物・乳製品)

主食+主菜+副菜 +間食
を目指すいろいろな
食品がとれて、
栄養のバランスが整います!

(協力機関) 松山市保険給付・年金課



特殊詐欺にご用心



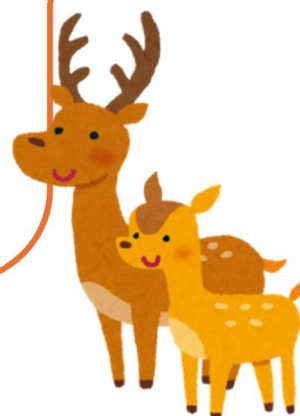
「なりすまし詐欺」の典型的パターン

- 「すぐにお金を用意しないと大変なことになる」などと言って緊急性を訴えます。
- 警察などになりすまし、電話やLINEで取り調べをします。
- ※警察は、電話やLINEで取り調べをすることはありません！

「還付金詐欺」の典型的パターン

- 社会保険事務所や税務署等の職員になりますまし、「納めすぎたお金があります」などと電話をかけてきます。
- 払い戻しの手続きと思わせて金融機関のATM操作をさせ、逆にお金を振り込ませます。
- ※「携帯電話を持ってATMへ行ってください」は詐欺のサイン！
- ※警察は、電話やLINEで取り調べをすることはありません！

北条の5の心得シカとして
消費者被害防ぐシカない



この度、消費者被害防止カードを作成しました！
聖カタリナ大学の学生さんにイラストとデザインをお願いし、
素敵なカードが出来上がりました♪

今後、粟井・河野・北条地区を対象に消費者被害予防教室を
開催予定です。

その際に配布いたしますので、ぜひ固定電話の傍など
目に付く場所においていただきご活用ください。



ちょっと待った！
その電話
詐欺かもよ！

あやしいと思ったら
まず相談を！



松山市消費者生活センター TEL 089-948-6382
(松山市役所 本館1階) (平日 8:30 ~ 16:00)
松山市地域包括支援センター北条 TEL 089-992-0117



北条の5の心得シカとして
消費者被害防ぐシカない



- ほ…ほんとうかどうか、すぐに信じず確認
- う…うまい話には必ず裏があると疑う
- じ…情報をしっかり調べてから判断
- よ…よく分からない契約はその場でしない
- う…うたがう気持ちが自分を守る



元気チェックはじめてみませんか？

～5分でできる介護予防チェックリスト～



生活機能チェックリスト



No.	質問項目	回答（いずれかに○をお付け下さい）	
		はい	いいえ
日常生活に必要な機能 (1～5) 	1 バスや電車で1人で外出していますか	0	1
	2 日用品の買い物をしていますか	0	1
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0	1
	4 友人の家を訪れていますか	0	1
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0	1
運動機能 (6～10) 	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1
	7 椅子に座った状態から何もつかまずに立ちあがっていますか	0	1
	8 15分くらい続けて歩いていますか	0	1
	9 この1年間に転んだことがありますか	1	0
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1	0
栄養状態 (11～12) 	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0
	12 身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)	1	0
口腔機能 (13～15) 	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	0
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0
	15 口の渇きが気になりますか	1	0
閉じこもり (16～17) 	16 週に1回以上は外出していますか	0	1
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0
認知機能 (18～20) 	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1	0
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	1
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0
心の健康 (21～25) 	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	0
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0
	23 (ここ2週間) 以前に楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1	0
	24 (ここ2週間) 自分が家に立つ人間だと思えない	1	0
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	0

【1～20 日常生活に必要な機能全般】

10点以上で生活に必要な機能低下の心配

【6～10 運動の機能】

3点以上で足腰の筋力低下の心配

【11～12 栄養状態】

2点以上で栄養不足の心配

【13～15 口腔の機能】

2点以上で口腔の機能の低下の心配

【16～17 閉じこもり】

No16 該当で閉じこもりの心配

【18～20 認知機能】

1点以上で認知機能低下の心配

【21～25 心の健康】

2点以上でうつ心の心配

（注）BMI（＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））が18.5未満の場合に該当とする。



気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

いつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう、お手伝いします！

