

こんにちは

松山市地域包括支援センター和気・堀江です

新型コロナウイルス感染症への警戒が続き、外出の自粛などで動かないことが続くと**フレイル(心身機能が衰えた状態)**が心配され、進行すれば介護が必要になる危険性が高まります。**フレイル**は適切な対処をすれば回復が期待できます。できる事から始めてみましょう。

しっかり食べましょう!



次の10種類の食品を毎日食べると、**フレイル**になりにくい事が分かっています。1日7種類以上を目標に、できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。

- 肉類
- 魚介類
- 卵
- 大豆・大豆製品
- 牛乳・乳製品
- 芋類
- 海藻類
- 果物
- 油脂類(油を使った料理)
- 緑黄色野菜

つながりや支え合いが大切



電話でつながろう

日頃のちょっとした事でも良いので、家族や友人に電話して話をしましょう。声が聞けるとホッとしますね。

手紙やメールなどで連絡をしましょう

手紙や絵はがきなど直筆で近況を伝えるのも良いです。携帯電話などを使ってメッセージや写真などを送れば、いつでも家族や友人とつながる事ができます。



買い物や散歩のついでにあいさつ、声かけをしましょう

あいさつや会話はつながりを作り、心の健康になります。ご近所同士、お互いに声をかけあい、支え合いましょう。





体を動かしましょう!



片足立ち



- ①目を開けた状態で、床につかない程度に片足をあげる
 - ②元の位置までゆっくりと戻す
- 左右1分ずつで1セット
1日2~3セットおこなう

スクワット



- ①背筋を伸ばし、お尻を後ろに引くイメージでゆっくり膝を45度~半分程度曲げる
 - ②元の位置までゆっくりと戻す
- 5~10回で1セット
1日2~3セットおこなう

足の横上げ



- ①背筋を伸ばし両足を少し開いてつま先を正面に向けて立つ
 - ②膝が曲がらないように、ゆっくりと足を横に上げて数秒間その姿勢を保つ
 - ③元の位置までゆっくりと戻す
- 左右5~10回で1セット
1日2~3セットおこなう

足の曲げ伸ばし



- ①椅子に座り、片方の膝をできるだけまっすぐに伸ばし、つま先を上げる
 - ②元の位置までゆっくりと戻す
- 左右5~10回で1セット
1日2~3セットおこなう

和気・堀江地区にある施設さんのご紹介です

特別養護老人ホーム

常にお世話が必要で自宅での生活が困難な方が入所し、日常生活上の支援や介護を受ける事ができます。

要介護 3・4・5 の方が対象です。



福寿

一言コメント: あなたの大切な家族を「ありがとう」の気持ちでお世話いたします。看護師は毎日在中しています。



竹の郷

一言コメント: 地域に根差し、認められ、愛され選ばれる施設を目標に職員一同頑張っております。地域の方のお役に立てるよう努めていきたいと思っております。

第二権現荘



一言コメント: 権現温泉の引湯を使用したお風呂、また緑豊かな自然の中で利用者の皆さまが安らげる時間を過ごしていただけるようスタッフ一同努力しています。

老人保健施設

状態が安定している方が入所、在宅復帰できるよう看護・介護・リハビリなどのケアを受ける事ができます。

要介護 1～5 の方が対象です。



福角の里

一言コメント: 家での生活に不安を感じている方、お困りの方。リハビリをして元気になって家に帰りませんか？何でもご相談ください。お待ちしております。

詐欺に気を付けて！！



愛媛県内での令和4年1月～7月までの被害件数は24件、
被害総額は約7280万円です！
(内1件は未遂)

- 1位 架空料金請求詐欺（名義貸し了承によるトラブル） 16件
- 2位 還付金詐欺（健康保険、社会保険に関するもの） 7件
- 3位 預貯金詐欺（キャッシュカード取替え） 1件

被害にあわないためのポイントを知りましょう

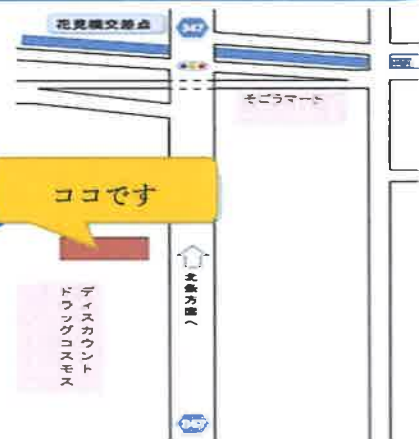
- ◎突然の勧誘電話にご用心。長話は禁物。しつこい時は電話を切る！
- ◎遠慮は無用！断る時はハッキリ！
- ◎健康食品などの「試供品」に油断しない！タダほど怖い物はない！

注意！老人ホームの入居権に関する電話

「あなたに入居権があります、入居しないなら権利を譲ってください」という内容の電話がかかってきます。名義を譲る事を了承すると「名義を譲ったことでトラブルになった」「訴訟になる」などと言われ、**裁判や弁護士費用、保証金、手数料**といった名目で金銭を要求してきます。

現金を宅配便で送るよう言われたら間違いなく詐欺です。不審な電話があった際には、いったん電話を切って、家族や警察に相談しましょう。

松山市地域包括支援センター和気・堀江
松山市堀江町甲 338-2
電話番号 911-8005



編集後記 :今年梅雨がほとんどなく、毎日厳しい暑さに悲鳴を上げています。
そんななか、今年初めてネッククーラーを使ってみました。涼しい季節が待ち遠しいですね。

