



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和5年3. 4月発行

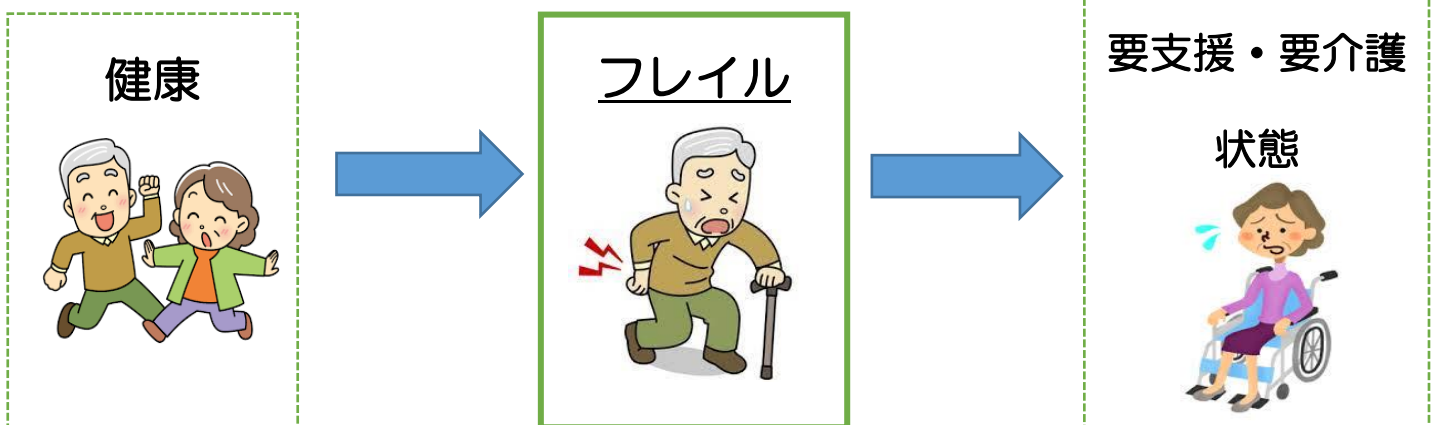
地域包括支援センターは高齢者に関するよろず相談窓口です！

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずはご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

フレイル予防をはじめましょう！

○フレイルとは健康の状態と要介護状態の中間の段階を指し、加齢とともに心身が衰えてきた状態のことをいいます。



- ・年を重ねることにより身体的機能の低下、認知機能の低下、社会や人との関わりが少なくなることで健康に過ごすことができていた状態から介護が必要な状態になりやすくなります。一般的にフレイルを経て要支援・要介護状態になるといわれていますが、フレイルは予防する

ことができるため生活機能を維持して健康に過ごせると良いですね。

*フレイル予防のため自己診断をしてみましょう！！ (裏面へ続く・・・)

〇フレイルの診断に一般的に用いられる評価基準（J-CHS）をご紹介します

1. 体重減少：過去6ヶ月の中で2kg以上の体重の減少がある。
2. 筋力低下：握力が男性28kg未満、女性18kg未満。
3. 疲労感：ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする。
4. 歩行速度：通常の歩行速度が遅くなった。(毎秒1.0m未満)
5. 身体活動：①軽い運動・体操②定期的な運動、いずれも週1回もしていない。
→上記のうち3つ以上当てはまる場合はフレイルとして診され、1～2つ当てはまる場合はフレイルの前段階にあたりとされています。

予防するためには？ 「適度な運動」「栄養バランスのとれた食事」

「社会活動への参加」が大切です！

- 適度な運動や少しの運動でも継続して行うことにより筋力を維持し転倒や骨折のリスクが軽減されます。
- 栄養バランスのとれた食事は老化防止と筋力低下の防止になります。筋肉量を増やすためにはたんぱく質が必要です。肉や魚、卵、乳製品を意識して食事をとるようにしましょう。
- 家にいることが増えて社会との繋がりが少なくなることがフレイルの入り口です。友人、知人との交流や社会と関わる機会を作りましょう。

たんぱく質もとれる

ツナの冷奴豆腐



〈材料〉

- 豆腐（木綿）・・・150g
- ツナ缶（油漬）・・・1/2缶（35g）
- ねぎ・・・1/4本（25g）
- かいわれ菜・・・適宜（5g程度）
- しょうゆ・・・小さじ2
- ラー油・・・適宜



～作り方～

- ① 豆腐は水切りにしておく。ねぎはみじん切りに、かいわれ菜は3cmの長さに切る。
- ② ボウルにツナを缶汁ごと入れ、ねぎ、しょうゆ、お好みでラー油を加え、混ぜておく。
- ③ 豆腐を手で大きくほぐし器に盛り、②をかける。
- ④ その上にかいわれ菜をかざる。

〇火を使わずに簡単に作ることができます！
楽しく食事をして健康に気をつけていきましょう



伊那市地域包括支援センター

電話 78-4111

(福祉まちづくりセンター 福祉相談課内)

内線 2353・2359・2360

みすず支援センター (美篤きらめき館内)

電話 73-7829

西みのわ支援センター (西箕輪ぬくもり館内)

電話 72-7692

はるとみ支援センター (春近郷ふれ愛館内)

電話 74-8505

高遠町包括支援センター (高遠町市民福祉課内)

電話 94-3688

長谷包括支援センター (長谷市民福祉課内)

電話 98-1144

