

# 丹波篠山市地域包括支援センターだより

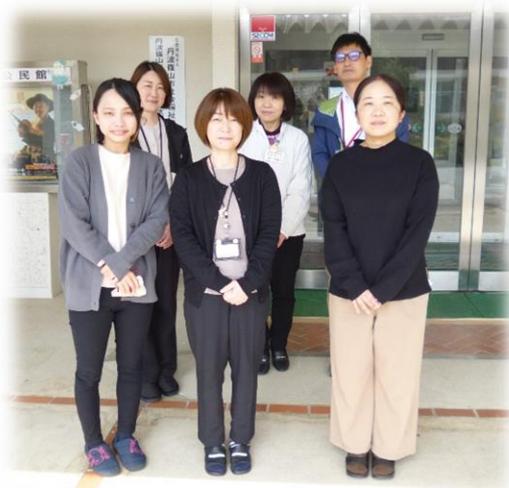
Vol. 194 令和7年5月

## ☆今月の耳寄り情報☆

### 東部・西部地域包括支援センター職員紹介

#### 東部地域包括支援センター

所長（主任介護支援専門員）	上村
社会福祉士	酒井
看護師	安井
社会福祉士	田中
主任介護支援専門員	谷川
介護支援専門員	高口



✿ ✿ ✿ 高齢者の総合支援窓口です。お気軽にご相談ください。 ✿ ✿ ✿

#### 西部地域包括支援センター



所長（主任介護支援専門員）	稲山
保健師	荻野
看護師	宮城
社会福祉士	上井
社会福祉士	柿原
社会福祉士	堀野
主任介護支援専門員	新家

## 社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

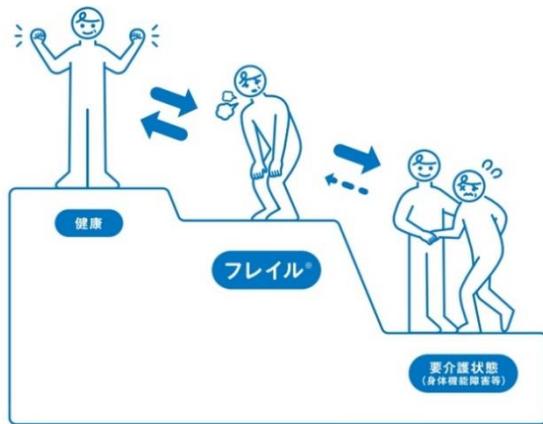
TEL 594-3776 FAX 590-1557



# フレイルをご存じですか？

## もしかしてフレイル？

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



## こんな傾向はフレイルかも…

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

## フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

### 栄養

#### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

### 身体活動

#### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

### 社会参加

#### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

※厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より

## ★今月の認知症カフェだより★

名称	とき	ところ	内容	問い合わせ先
ホッと・ひといき カフェ	5月 7日(水) 6月 4日(水) 13:30~	丹波篠山市民センター クリエイティブカフェ *開催場所が変更になっています	認知症の 介護に関 する悩み を気軽に 相談でき る場所 です。	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346
たきたきカフェ	5月21日(水) 6月18日(水) 10:00~	村雲まち協会館 *開催場所が変更になっています		
りんごカフェ	5月14日(水) 6月11日(水) 13:30~	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	5月21日(水) 6月18日(水) 13:30~	古市コミュニティー センター *5月は当野公民館で開催 します		
かやのみカフェ	5月25日(日) 7月27日(日) 10:00~	日置ほっと ステーション		
きく・かたる 寺カフェ	5月26日(月) 6月23日(月) 13:30~	大國寺(安泰庵)		
認知症の方と介護 をされている方 のつどい	5月21日(水) 6月18日(水) 13:30~	丹波篠山市民センター クリエイティブカフェ		