

# こんなお悩みありませんか？

コロナ禍で生活のリズムや様式が変化し、身体の不調を感じる高齢の方が増えています。また、支えているご家族も不安を抱える方が増えているようです。高齢者の見守りについて学べる「みまもりかるた」の中から、コロナ禍で気をつけたいポイントを合わせて、ご紹介します。☎高齢者福祉課 ☎724・2140

## 最近聞く、フレイル予防ってなあに？

### フレイルとは

高齢期に病気や老化などの影響を受けて、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)を含む生活機能が低下し、介護が必要な状態となる危険性が高いことを指します。フレイルの状態になったとしても、日常的な取り組みを工夫することで健康な状態に戻ることができます。



とじこもり？  
このごろ姿をみかけない

### フレイルを予防するには

- フレイル予防には、栄養・運動・社会参加に加えて、<sup>こうくう</sup>口腔が重要となります。
- 栄養**: いろいろな食材を食べ、栄養をしっかり取りましょう。特にたんぱく質をしっかり。  
※医師から食事制限などを受けている場合は、指示に従ってください。
  - 運動**: 運動を習慣づけ、体力を保ちましょう。筋力トレーニングも取り入れて。
  - 社会参加**: 電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
  - 口腔**: 噛む力を維持しましょう。歯科口腔の定期的な管理も。



関連ページは  
こちら

心身の活力を保ち、自分のことはできるだけ自分でやります。閉じこもってしまうと、フレイルになってしまいそう。早く集まれるようになって、おしゃべりや情報交換できるようになればいいですね。(町トレ金森教室の参加者の声)



## ご近所の●●さん、最近様子がおかしいみたい

ご近所の方と久しぶりに顔を合わせてみたら、何だか様子がおかしい、ということがあります。その他にも、以前に比べて顔色が悪くなった方や、痩せてしまった方がいるかもしれません。気になる高齢の方がいたら、市や高齢者支援センターにご連絡ください。市では、異変を早期に発見して、適切な支援につなぐことができる見守り支援ネットワークの拡充を進めています。



ふゆなのにシャツ1枚  
夏なのにセーターですか？

## 見守り支援ネットワーク

地域のボランティアや自治会・町内会、事業者等、地域のさまざまな方が日常生活の中で、高齢者の見守りを行う取り組みです。

## 高齢者支援センターとは

高齢の方のための総合相談窓口です。ご本人のほか、家族や地域の皆さんもお気軽にご相談ください。なお、電話や来所だけでなく、スタッフの訪問による相談も可能です。



おかしいな  
何か変だと悩んだら  
連絡してね  
支援センター

- ////////////////////// こんなことを行っています ////////////////////////
- 介護保険など福祉に関するサービスの相談、申請受付
  - 日常生活における不安なこと、お困りごとの相談受付
  - 介護予防に関する講座の開催
  - 高齢者虐待に関する相談受付・対応・防止 など



お住まいの地域によって担当するセンターが異なります。詳細は、町田市ホームページをご覧ください。高齢者福祉課へお問い合わせください。

**開所日** 月～土曜日 (日曜日・祝休日・12月29日～1月3日を除く)  
**開所時間** 午前8時30分～午後5時

秘密は厳守します！  
ご相談は無料です！

## みまもりかるたで 見守りについて学ぼう！

高齢者の異変に気付くための視点を楽しむことができるかるたです。高齢者支援センターと市で貸し出していますので、お気軽にお問い合わせください。町田市ホームページでダウンロードもできます。



## 感染予防をしつつ、体も動かしたい

感染症対策のため、外で運動する機会が減ってしまっている方も多いのではないのでしょうか。そんな時に自宅で行える簡単な筋力トレーニングとして、町田市のオリジナル体操である「町トレ」から3つの項目を厳選し、FC町田ゼルビアのマスコットキャラクター・ゼルビーと一緒にできる動画を公開しました。ぜひご覧ください。また、周りの人と間隔を空けてのウォーキングや散歩も良い運動になりますよ。



そういえば  
向かいのばあちゃん  
散歩にでない



FC町田ゼルビア公式HP

体操はテレビやかかりつけのお医者さんから情報を集め、面白いもの、気持ちいいものを取り入れています。自分が感染源にならないように気をつけながら、もっと仲間を巻き込んで広めていければと思っています。(町トレ金森教室の参加者の声)



## 最近、物忘れが増えたけれど… これって認知症かしら？！

認知症の症状の1つとして「記憶障害」があげられます。これは、加齢による物忘れと違い、脳の細胞が壊れてしまい、覚えられない・すぐ忘れてしまう状態です。しかし、「記憶障害」か「加齢による物忘れ」かの判断は一般の人には難しいものです。「あれ、おかしいな」と少しでも気になったら、気軽に高齢者支援センターへご相談ください。以下のような支援が受けられます。



はじめまして  
今日も朝 会ったのに

### 医師によるもの忘れ相談

物忘れが気になる方や認知症のご本人、その家族を対象に、医師が相談に応じます。高齢者支援センターで毎月1回、事前予約制で行っています。

### 認知症電話相談窓口

認知症への不安や症状、必要なサービスなどの相談に、専門の相談員が電話でお答えします。  
電話 ☎ 0120・115・513  
開所時間: 月～金曜日=午前9時～午後5時 土曜日=午前9時～正午

## 最近、家族の介護がしんどくなった…

新型コロナウイルスへの感染が心配で、デイサービスやお出かけを控えていますか？このような場合、高齢者ご本人の体調の変化も心配ですが、介護する家族の負担も心配です。長時間の介護で最近疲れているな、介護の方法が分からず困ったな、と思ったら、まずは相談してみましょう。高齢者支援センターでは、専門職が個別に対応するほか、以下のような支援を受けられます。



つかれた こまった  
くたびれた ひとりで  
悩まず相談しよう

### 家族介護者教室・交流会

介護の方法や知識を学ぶことができます。また、介護者同士の情報交換を行っています。

### 臨床心理士等による介護者等相談

認知症に関する理解やご本人への接し方、介護に関するストレス軽減方法等について、こころの専門家である臨床心理士に相談できます。



今も未来も大切に  
町田市のSDGs

