

# 安城市地域包括支援センターひがしばた

## ほうかつだより

第12号 令和2年12月

回 覧

地域包括支援センターひがしばたは、

明祥中学校区の高齢者の総合相談窓口です。

☆介護が必要とならないためのお手伝いをしています

☆高齢者が住みやすい地域づくりを進めています

☆介護に関すること、主に介護保険の申請やご相談をお受けしています

### ♪メンバー紹介♪

中村鈴子：主任ケアマネジャー【管理者】

加納大：社会福祉士

市川由美：保健師

古田高幸：ケアマネジャー(介護予防サービス計画作成者)

芹澤明子：ケアマネジャー(介護予防サービス計画作成者)

加藤由香里：ケアマネジャー(介護予防サービス計画作成者)

地域包括支援センターひがしばた

住所：東端町鴻ノ巣 72-2

(特別養護老人ホームひがしばた内)

電話：0566-73-8210



# 令和2年度地域ケア地区会議のご報告

11月13日に令和2年度第1回地域ケア地区会議を開催しました。

「介護予防って何？～フレイルとサルコペニアについて知ろう～」をテーマに開催し、56名の方にご出席をいただきました。フレイルとは、健康と要介護の間の状態をいいます。サルコペニアとは、筋肉が減少し、筋力低下をきたした状態をいい、フレイルの最大原因だといわれています。いつまでも未永く健康でいられるような町づくりを目指してこのテーマで開催しました。



リハビリ事業所(訪問看護ステーションおおた・JAあいち中央訪問看護ステーション)、市高齢福祉課や地区社協の協力の元、寸劇「幸男さん、フレイル予防に目覚める！」を行いました。閉じこもりがちな75歳の男性“明祥幸男”さんと共にご出席いただいた皆様と指輪つかテスト(自分の筋肉量を知る指標)やイレブンチェック(フレイルの兆候を知る指標)を実施しました。

幸男さん自身がフレイルの恐れがあると気づき、そこから介護予防サービスを利用し、何年か前の元気だった頃の自分を取り戻し、さらに町内会サロンに参加しながら引き続き介護予防に取り組んでいくという流れを観ていただきました。会議終了後のアンケートでは「劇がわかりやすくよかった」「いい意識づけになった」等の前向きなご感想をいただきました。



**指輪つかテスト、イレブンチェックに関しては、先日回覧板を通して全戸配布をさせていただきます。ぜひ、やってみてください☆**

## 《お知らせ》

**令和3年1月19日(火) 13:30～14:30**

**明祥フラザにて「めいしょうカフェ(認知症カフェ)」を開催します。**

※認知症の方やそのご家族、地域の方、どなたでも参加いただけます。

※コロナ感染拡大防止のため飲食の提供はございません。

また、予告なく中止または変更となる場合があります。ご了承ください。

紙芝居を  
予定しています