

天童市 地域包括支援センターニュース

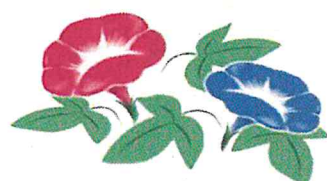
～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

内 容

- フレイルについて知っていますか
- お薬との付き合い方
- これからの季節気を付けたい食中毒
- 消費生活センターについて
- 災害への備えが大切です

令和3年7月

42号



相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [天童南部・蔵増・寺津
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について
様々な相談をお受けします。

秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

フレイルとは！？

フレイルをご存じですか？年を重ねて体や心のはたらき、社会的な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。早めに気づいて、適切な取り組みを行うことが大切になります！そうすることによりフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

※まずは機能低下のサインに気づきましょう！

高齢になるにつれ気力や体力は衰えやすくなります。そのままにしておくと日常生活が悪循環に陥り、フレイルになる危険があります。

5つの項目で フレイルチェック！

予防して
健康長寿へ！

1. 半年で体重が2～3kg減った
2. 疲れやすくなった
3. 筋力（握力）が低下した
4. 歩くのが遅くなった
5. 体を動かすことが減った

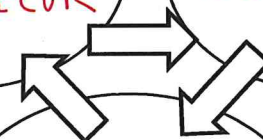


- 1～2項目あてはまる人
⇒フレイルの前段階(プレフレイル)
- 3項目以上あてはまる人
⇒フレイルの疑いあり

心身機能が衰える 悪循環の例

• 動くのが嫌になる
• 横になる時間が
増え、衰えていく

• 食欲がなくなる
• 閉じこもりになる



• 筋力が落ちる
• 体力が落ち、病気が
ちになる
• 転びやすくなる
• こころの病気

フレイル予防 ～日常生活で心身の機能を改善～

①健康状態を把握する

病気の予防・重症化対策を！健診の受診、かかりつけ医・薬局を持つと安心です。

②食事をバランスよく食べましょう（包括ニュース41号参照）

低栄養状態は要注意。BMIで体格をチェック！主食・主菜・副菜のそろった食事を。

③お口のケアをしましょう（包括ニュース41号参照）

歯磨きや義歯の手入れをしっかりとしましょう。口腔ケア・口腔ストレッチがおすすめ。

④運動習慣で筋力アップ（包括ニュース40号参照）

しっかりと足腰を保ちましょう。筋肉を使う運動、ウォーキングが効果的。

⑤認知機能の低下に気を付けよう

運動習慣や脳に刺激を与える活動を。生活リズムを整えること、30分程度の昼寝も◎。

⑥お酒は適量、たばこは禁煙を

飲み過ぎは健康への影響や転倒の危険も。煙草の煙は肺炎になりやすくなります。

⑦外出して社会参加をする

閉じこもりが心身の衰弱を招きます。こころの健康にも注意しましょう。



お薬と上手に付き合いましょう！

健康維持には適切な治療や服薬、専門家のアドバイス等が重要になります。薬と上手に付き合い、健康寿命を延ばしましょう。

知っておくべき薬のポイント

「山形県 通いの場プログラム集」より参考



①「おくすり手帳」は一人一冊ずつ持参を！

薬専用のカルテになります。各医療機関で処方する薬とのみ合わせ等をチェックでき、薬の重複も避けられます。病院、診療所ごとではなく、一人一冊ずつ持ちましょう。

②かかりつけ薬局で薬を管理してもらおうと安心です。

高齢になると薬が効きすぎたり、副反応が出やすくなります。自己判断で止めたり、量を変えたりせず薬剤師に相談を。また、残薬調整や一包化調剤、飲みやすい方法の提案、薬の重複や相互作用のチェックなども相談に乗ってもらえます。薬を使用している様子や違ふ時や、わからないことがある時は、早めに相談しましょう。

③お薬カレンダーを活用しましょう。

お薬カレンダーへ飲む時間毎にお薬をセットし、順番に飲むことで、飲み間違いや飲み忘れを防ぐことができます。壁にかけておくことで、いつの時点の薬を飲み忘れなのか、家族や介護者が気づく事ができます。壁掛けタイプや、お薬整理ボックスのような置き型タイプもあり、ご本人の生活習慣に合わせて利用できます。管理が心配になっている場合などには、利用している薬局へご相談してみてもいいでしょうか。

家庭でできる食中毒予防のポイント

3原則：食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

「厚生労働省ホームページ」より参考



- ①食品の購入：消費期限をチェックする、肉・魚は分けて包む。
- ②家庭での保存：帰宅後すぐ冷蔵庫に(弁当も)。肉・魚は汁が漏れないように保存。冷蔵庫に入れる食品は7割程度で扉の開閉は控える。
- ③下準備：冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。タオルやふきんは清潔なものに交換。包丁・まな板は肉・野菜を切ったら洗って熱湯をかけ消毒。
- ④調理：加熱は十分に。調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。台所は清潔に。
- ⑤食事：盛り付けは清潔な器具、食器を使う。長時間室温に放置しない。
- ⑥残った食品：手洗い後に清潔な器具、容器で保存。温め直すときは十分加熱を。時間が経ち過ぎたり怪しいときは思い切って捨てる。

※どの作業の前もこまめに手を洗うこと！！！！

消費生活センターについて

消費生活相談

消費者安全法に基づき、消費者と事業者との間における、商品購入やサービス提供に関する苦情や問合せ等の相談を受け付け、解決のための助言・あっせん・情報提供などを行っています。消費者のみなさんとともに考え、解決に向けてのお手伝いをします。

地域いきいき講座（消費者啓発）

被害を未然に防止するための地域いきいき講座（消費者啓発）も行っています。

相談時間・連絡先

- ・受付日：月曜日から金曜日 ※祝日、年末年始（12月29日から1月3日）を除く。
- ・受付時間：午前8時30分から午後5時15分
- ・問い合わせ：天童市役所1階 天童市消費生活センター ☎654-1111（内線745）
※消費者ホットライン188（局番なし）

ご利用に際して

- ・相談は市内在住・在勤・在学の方が対象です。
- ・相談無料、秘密厳守
- ・相談はお早めに。時間が経つほど解決が難しくなります。



災害への備えが大切です

災害はいつ起きるか分かりません。日頃から災害に備えておくことで、災害が起こった時にも被害を最小限にすることができます。

◎家の安全対策を行いましょう。

寝室や居間など、普段過ごす場所が安全であるかを確認しましょう。家具を固定して倒れないようにする、ガラスに飛散防止フィルムを貼る、頭上や出入口付近には物を置かないなど安全対策を行うことでいざという時に速やかに避難することができます。



◎家族や身近な人と必要なことを確認しておきましょう。

家族や身近な人と安全な場所の確認、役割分担を決めておきましょう。家族が別々な場所にいる時に災害が発生した場合に備え、集合場所の確認や安否確認の方法などについても、日頃から話し合っておくことが大切です。



◎非常備蓄品や持ち出し品を確認しておきましょう。

飲料水や非常食などの備蓄、懐中電灯や充電式ラジオを近くに準備しておきましょう。避難に備えて、あらかじめ必要な物をすぐ持ち出せるよう確認や準備しておくようにして下さい。

普段使用している物（眼鏡、杖など）、服用中の薬（お薬手帳も一緒に）現金（小銭があると便利）、家族の連絡先を書いたメモもお忘れなく。
※安全対策、非常備蓄品・持ち出し品を準備して安心するのではなく年に数回点検や見直しを行い、もしものときに備える意識が大切です。

