

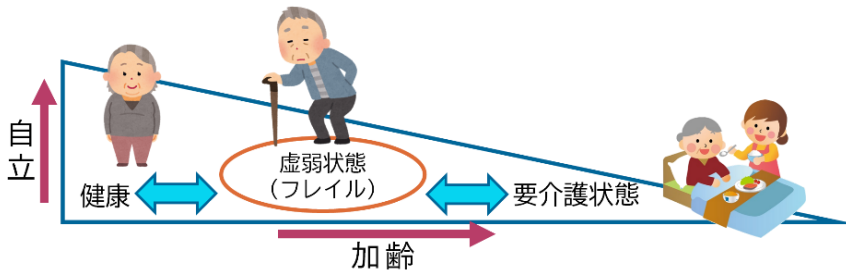
かわらばん

発行日 令和2年6月1日 発行者 福山市西南部地域包括支援センター（福山市南松永町2丁目8-12）

感染症だけではなくフレイル（虚弱）にも注意！

生活不活発に気を付けましょう！

新型コロナウイルスへの感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されています。「動かないこと」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。

フレイル(虚弱)を予防するために

いきいき百歳体操

ネットで
動画も

●動かない時間を減らしましょう！

座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みをしたり、ラジオ体操をするなど身体を動かしましょう。

●バランスの良い食事を心がけましょう！

肉や魚、野菜や果物、乳製品をバランスよくとりましょう。三食欠かさず食べることを意識してください。免疫力を維持することにも役立ちます。

特に身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

●お口を清潔に保ちましょう！

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。

毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯（入れ歯）の清掃もとても大切です。

お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話を活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

早口言葉の例：生麦、生米、生卵 青巻紙、赤巻紙、黄巻紙

隣の客はよく柿食う客だ 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた



◎ホームページを開設しています。かわらばんのバックナンバーも掲載していますので、下記アドレスよりご覧ください。

アドレス <http://matsunuma-med.jp/> （松永沼隈地区医師会トップページ→西南部地域包括支援センター）

福山市西南部地域包括支援センター サブセンター内海・沼隈 開設！



新型コロナウイルス感染拡大の影響により当初より規模を縮小し、令和2年4月1日、沼隈支所内にて開所式を行いました。

福山市西南部地域包括支援センターでは、担当する地域が広く、地域の特性に応じて支援が行えるようにサブセンター方式を採用し運営してきました。

内海・沼隈地域は、これまで「サブセンター内海」「サブセンター山南」「サブセンター沼隈」において業務を行っていました。この度3ヶ所のサブセンターを集約し、沼隈支所2階へ新たに「サブセンター内海・沼隈」を開設しました。

従来のサブセンター内海、山南、沼隈については「ランチ(取次窓口)」として場所を残します。これまで地域の方々と培ってきた協力体制については、そのつながりを保ち、地域住民の方の利便性を損なわないよう「ランチ(取次窓口)」を設置し、相談内容に迅速に対応します。今後ともよろしくお願いいたします。

サブセンター内海・沼隈の主な担当地域

内浦、内海、山南、千年、常石、能登原学区



職員のご紹介

貝田 百合子 (サブセンター内海・沼隈 社会福祉士)

サブセンター内海・沼隈に4月1日付で社会福祉士として配属されました。貝田百合子です。サブセンターの内海、山南、沼隈の集約でサブセンターの事務所も沼隈支所内に変更となり、各地域の職員に南部全体の状況を聞きながら右往左往しているところです。今までは施設関係だったため、何事も1年生です。私自身、物覚えより物忘れが多くなる歳でもあります。住み慣れた地域での生活を念頭に頑張りたいと思いますので、ご指導よろしくお願いいたします。



福山市西南部地域包括支援センターのご案内

福山市西南部地域包括支援センター	南松永町2丁目8-12	(084) 933-6272
サブセンター柳津	柳津町98-1	(084) 933-9898
サブセンター今津	今津町3丁目9-8	(084) 933-3399
サブセンター内海・沼隈	沼隈町草深1889-6 (福山市沼隈支所内)	(084) 965-6702
山南ランチ(取次窓口)	沼隈町中山南469-3	(084) 988-1611
沼隈ランチ(取次窓口)	沼隈町草深1889-26	(084) 987-0555
内海ランチ(取次窓口)	内海町口2358-1	(084) 986-2400

地域包括支援センターは市の委託を受けて、中立・公平な立場で相談を受けています。

◎相談は無料です。 ◎相談に関する秘密はもらしません。

お気軽にご相談ください。