

しあわせの村あんしんすこやかセンター通信 令和5年度/初秋号(2)

地域のつどいの場情報 今回は星和台鳴子から

星和台鳴子地域福祉センター

開催時間：第1水曜日 PM1:30~3:00

(12月はお休み)

参加費用：150円(コーヒーまたは紅茶とお菓子)

飲み物のみは50円



男性もぜひ



まんじゅう ふれあい喫茶

開催時間：第1火曜日 PM1:00~3:00

参加費用：200円(コーヒーまたはジュースとお菓子)

万寿の家 1階カフェにて



夏祭り

4年ぶり
盛大に開催されました



万寿の家
よろずカフェ 月曜~金曜 10:00~15:00
不定期でお休みすることがあります

リフレッシュ教室のご案内 ご家族を介護している方のための集まりです。

今後の予定は

9月28日(木) 靴選び

11月30日(木) 認知症専門病院
ご参加をお待ちしています。

7月の様子
認知症カ
フェにつ
いて



耳よい情報 金子クリニック

金子 晃久先生 「フレイル予防のお話」



コロナによる自粛生活によりフレイルの方が増えてきています。外出の機会が減って人とのつながりも希薄になり、うつ症状(ネガティブな感情)を訴える方も多くなっています。

いつまでもステイホームしては人生を楽しめないだけでなく健康寿命を損ない寝たきりの生活が早く訪れてしまいます。自宅で快適な生活が続けられるよう、フレイル予防に努めましょう。

コロナ感染症も5類に移行したので、外に出て体を動かしましょう。筋肉の老化を防止するとともにストレスも発散でき気分も明るくなります。

下半身の衰えを防ぐためにはウォーキングが有効です。足を引きずって歩かないために腿上げスロースクワットなどの筋トレも取り入れてください。無理をして転倒して骨折してしまっては大変です。体力に合わせて自分のペースを守りましょう。また規則正しい生活のリズムとバランスのいい食事も大切です。

急な体重減少や糖尿病もフレイルの原因になります。いったんフレイルになってもしリハビリで回復することも可能です。衰えや体調に異常を感じたら早めにあんしんすこやかセンターや医療機関にご相談ください。若い人に頼るのではなくお互いを気遣い、励まし合って褒め合う楽しい地域をみんなで協力して作りましょう。

認知症神戸モデル



認知症機能検診(無料)

認知症機能検診後の精密検査で
認知症
と診断された場合

無料で受けられる4つの安心・認知症の事故救済制度

- ① 賠償責任保険制度 最高2億円の賠償責任保険への加入
- ② 認知症事故救済制度専用コールセンター
- ③ GPS 安心駆けつけサービス (一部有料)
- ④ 見舞金(給付金)制度

認知症の方が起こした事故で被害に遭った市民の方対象
(対象外となる場合もあります)

しあわせの村あんしんすこやかセンター



〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番19号
(介護老人保健施設 リハ・神戸1F)
TEL : (078) 743-8208
FAX : (078) 743-8305



あんしんすこやかセンター