青森市地域包括支援センターみちのく

みちのく便り

第63号　令和6年新春発行

社会福祉法人みちのく白寿会
青森市地域包括支援センターみちのく
青森市港町３丁目６－３
☎　０１７－７６５－０８９２
発行責任者
理事長　大村　守武
編集スタッフ
佐々木　央・米内山　幸治・対馬　晴可
鳥谷部　奈緒子・佐藤　圭・高坂　小百合

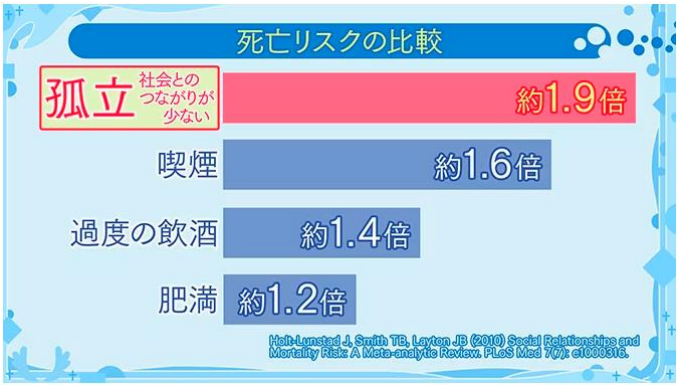
新春 社会とつながり、元気力up

2023年11月25日(土)　造道福祉館　ぶらっとカフェの様子

【今月号の内容】

①孤立が健康のリスクに!?
②つながりを保つ秘訣と目安
③特殊詐欺にご用心！
④元気測定会
⑤商業施設の中心で、「認知症の勉強!?」

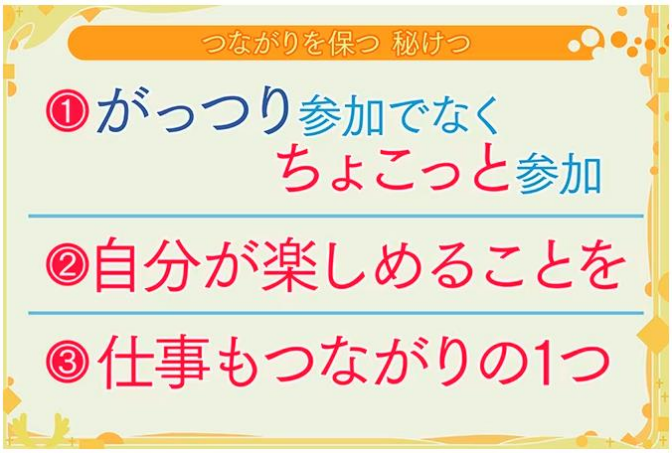
①孤立が健康のリスクに!?

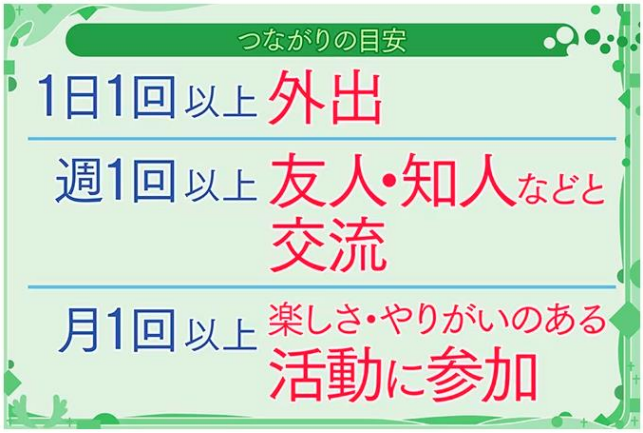


「孤立」は喫煙、過度の飲酒、肥満を上回るリスクがあります。

社会とのつながりが少ないと、脳卒中・心臓病・認知症を発症しやすいことが右上の図が示しています。反対に社会とのつながりが健康寿命を延ばすことが立証されています。ボランティアや趣味、けいこごとなどのグループ活動に参加している人は、そうでない人に比べ、自立した生活を長く維持できいています。

②つながりを保つ秘訣と目安





孤立が体によくないことはよーく分かった。でも、人と会うのはちょっとなあ。どこに行けばいいの？など様々な声が聞こえそうです。

上記のポイントを参考に**無理なく、楽しめる**ことに今年は挑戦してみませんか？　例）散歩、友人と電話をする、短時間の仕事をする、喫茶店に行く、地域の交流会や勉強会に参加する、最寄りの認知症カフェに参加する、デイサービスの利用など

高齢者の介護などに関するお悩みは、地域包括支援センターへ

〇地域包括支援センターは、市が設置している、地域の高齢者相談窓口です。
〇相談は、高齢者ご本人だけでなく、ご家族や近所に暮らすかたなどでも利用できます。
〇地域包括支援センターでは、専門職が互いに連携をとりながら、チームとして総合的に皆さんを支えます。

③特殊詐欺にご用心！
不安を感じたり詐欺だと気づいたら迷わず警察に。

2023年10月18日（水）研修会の様子

青森県警察HP
～特殊詐欺防止～

青森県警察
警察相談専用番号
＃9110

10月18日、みちぎんドリームスタジアムにて第2回青森市高齢者介護相談協力員研修を開催しました。当日は青森県警察署の生活安全課防犯担当の木村理氏より『特殊詐欺にあわない為に』のテーマでご講義をいただきました。

令和４年度の特殊詐欺の被害は件数が**39件**被害額が**2億8000万円**とのことでした。その金額の大きさに驚きました。また、被害にあわれる方の**半数以上は６５歳以上の高齢者**で、様々な手口があり実際の詐欺の電話音声を聞き、犯人の話の流暢さに驚きました。自分は大丈夫と思っていても、家族が事故にあった、会社に不利益を与え弁護士費用が必要等、不意を突かれ焦ってしまうと信じてしまう恐れがあります。市役所等の公的機関を名乗っての電話もあるそうです。

お金がらみの話しの多くが詐欺と考えて、まずは冷静になって、家族に相談たり相手先の名乗った機関の連絡先を控えて確認をとる事で被害を未然に防げるそうです。不安なことは一人で悩まず、親せきや知人、警察、消費生活センターへ相談しましょう。青森県警察のホームページにも特殊詐欺の手口についての手口が載っていますので、参考にしてみてください。

【ATMで還付金を受け取ることはできません】

ATMコーナーで、電話をしながら操作をしている高齢の方がいましたら、勇気を出して声をかけよう。

④元気測定会

栄養士による栄養指導

体力測定の様子

　１０月２６日（木）にみちぎんドリームスタジアムで、地域包括支援センターみちのく主催の「第２回　シニアのための元気測定会～測定のフルコースみんなきてけろじゃ～」を開催し、約３０人のシニアの方が参加しました。この測定会はフレイル（加齢による心身の衰え）を予防することを目的としており、現在の身体状態を測定して頂きました。

　測定内容は、野菜摂取レベル測定や骨密度測定、人工知能（AI）による筋力測定、体組成計など全１０種の測定と、保健師による保健指導、そして今回新たに実施した栄養士による栄養指導の全１２種の測定・指導です。参加者からは、「いろんな種類の測定を１回で受けられるのは嬉しい」、「数値で健康状態が分かったのでこれからの生活に取り入れたいと思いました」、「現在の生活スタイルの長所・短所が如実に表れて、反省すべき点、注意すべき点がよくわかって良かった」といった声が聞かれました。

　次回は来年の春頃に開催を予定しております。開催が決まりましたらチラシ等でお知らせしますので、興味のある方はぜひご参加ください。

⑤商業施設の中心で、「認知症の勉強!?」

ラ・セラ東バイパスショッピングセンター2階催事場にて、認知症サポーター養成講座を開催し、9名の方にご参加いただきました。