



# 弥生王寿園

## 地域包括支援センター便り



新年度がはじまり、2か月過ぎましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

### 弥生王寿園地域包括支援センターとは？

豊橋市から委託された高齢者の総合相談窓口です。

地域で暮らす高齢者の皆さまを、介護、福祉、健康、医療などの面から、総合的に支える窓口として、市内に18カ所設置されています。

私たちは、**栄、高師校区を担当**しています。

高齢者の皆さまやそのご家族から寄せられる様々な相談に、専門職が連携して対応しています。



### ～こんなお悩みありませんか？～

◎最近、足腰が弱くなってきた気がする。介護予防運動がしたいが



◎家族が「認知症」かもしれない...

◎近所に「虐待」を受けているかもし



◎介護保険の申請はどうすればいいの？

◎どんなサービスを利用できるの？



高齢者の生活に関わる事で心配なことがありましたら、**まずはお電話ください。**

☆弥生王寿園地域包括支援センター☆  
住所：豊橋市弥生町字東豊和2-1  
電話：0532-38-0508  
(月～土曜日 8:30～17:30)



まずは、電話だね。

高師校区の  
地域の居場所

# ひなたぼっこにて フレイル予防の講座を行ってきました

フレイルとは？予防するには？  
の講座と、ええじゃないか豊橋  
ほの国体操(エールバージョン)  
※1を、参加者の皆さまと行って  
きました。



## フレイルとは？

「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」を表した言葉です。  
健康状態から要介護状態へ移行する中間の段階とされている為、  
心身のちょっとした変化に気づき、  
適切に予防すれば、健康な状態に戻れる可能性がある時期とされています。



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

## フレイル予防には、

### 社会参加

- ・お友達や家族とおしゃべりや楽しい時間をもつ
- ・地域のボランティア活動や趣味の活動に積極的に参加したり自分に合った活動をもつ

### 運動

- ・運動する習慣をもつ
- ・筋肉の維持

### 栄養

- ・バランスの良い食事
- ・口腔機能維持



## の3つの柱が大切です！

この3つの柱は、互いに影響し合っており、どれか1つだけをすればいいというものではありません。  
3つの柱を上手くリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていく事が大切です。

※1: ええじゃないか豊橋ほの国体操(エールバージョン)は、豊橋市のホームページから閲覧可能です。