

# かけはし

第23号 令和4年



今月は介護予防のポイントをご紹介します。

## 介護予防対策の「3つの柱」

### 社会参加

趣味活動、ボランティア、  
地域デビュー

お出かけの頻度や時間を増やそう  
家族以外とのおしゃべりに、花を咲かそう



一日8000歩  
10分多く歩こう

### 身体活動 動く

階段を使おう  
少し多めに動こう  
ひと駅手前から歩いて帰ろう



かかりつけ歯医者さんを持つ

### 栄養 食・口腔機能

タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）と水分をしっかりとろう  
バランスよく食べよう  
「かむ力」維持のため、定期歯科受診しよう



## イオン薬局（津田沼店）様とのコラボ企画



10月16日（日）イオン薬局（津田沼店）様の店舗前で介護相談の機会を頂きました。この企画はすでに複数の店舗で地域の社会資源と合同企画を実施しているイオン薬局様から、共催でのイベントを行えないか？とお声掛け頂き、今回の企画となりました。当日は津田沼・鷺沼高齢者相談センター公式ユニフォーム（きらっとシャツオレンジ）を身にまとい、他のイベントチームに負けない一体感を醸し出せたと思います。

お客様が注目される中で、なかなか個別相談の実施迄に至りませんでした。握力測定や片足立ち測定等の健康チェックをきっかけに介護予防体操等をお伝えすることができました。

皆様も出張企画を見かけたら、お気軽に声をかけてください。



## アルツハイマー月間終わりました



1994年に国際アルツハイマー病協会が世界保健機関(WHO)と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、2012年からは9月が「世界アルツハイマー月間」と定められました。認知症への理解と本人や家族への支援の輪を広げるため、様々な啓発活動が取り組まれています。



今年度の取り組みとして、かけはし臨時号の発行のほか、所内をシンボルカラーであるオレンジ色で装飾、手作りマスコットのロバを郵便局に協力いただき飾って頂きました。また新聞紙で作成し、ロバを添えたエコバックも大好評でした。さらに移動図書館とコラボして特設ブースを設けたところ認知症に関する本の貸し出しが増えたとの声があり、大変うれしく思います。

### ＜お問い合わせ＞

習志野市津田沼・鷺沼高齢者相談センター

電話：047-408-1600 FAX：047-408-1610

住所：習志野市鷺沼 1-2-1 保健会館 1階（習志野市消防本部庁舎向かい）

開所日：月曜～金曜（祝日・年末年始を除く）

相談受付：午前8時30分～午後5時