



御嵩町地域包括支援センター

包括支援レンジャーだよ!

新緑がまぶしい季節となりました。

日中は汗ばむほどの陽気の日も増えてきましたが、朝晩はまだ肌寒い日もあります。体調を崩しやすい時期ですので、以下のことに気をつけてお過ごしください。

・バランスの良い食事

主食: ご飯、パン、麺類などで炭水化物を補給

主菜: 魚、肉、卵、大豆製品などでタンパク質を補給

副菜: 野菜や海藻、きのこ類でビタミン・ミネラル・食物繊維を補給

これらを1日2回以上組み合わせることで、栄養バランスを整えやすくなります。



・頭と体をバランスよく使おう

脳トレや、ウォーキングやストレッチ・体操の他、洗濯や掃除、階段の移動など身体活動を毎日、40分以上行いましょう。まずは、1日10分から動いてみましょう。

・熱中症

熱中症は初夏から注意が必要です。外出時は帽子をかぶり、室内でも適度な換気と温度管理を行いましょう。

またこまめな水分補給も忘れずに。



🌈 地域包括支援センターってどんなところ？

当センターでは、健康や介護、生活に関するご相談を随時受け付けています。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

《介護や健康のこと》

- ・物忘れが多くなり不安がある
- ・今の健康を維持したい。
- ・介護保険サービスを利用したい。

《権利を守ること》

- ・悪質な訪問販売の被害にあった。
- ・財産管理に自信がなくなった。
- ・虐待にあっている人がいる。
- ・虐待をしてしまう。

《さまざまな相談ごと》

- ・生活のなかで心配ごとがある。
- ・どこに相談したらいいかわからない。

《介護予防の支援》

- ・介護予防教室の開催
- ・運動・栄養・口腔ケアのアドバイス
- ・フレイル予防の取り組み

《地域の見守り・支え合いづくり》

- ・一人暮らし高齢者の見守り
- ・民生委員・地域団体との連携
- ・地域の支え合い活動のサポート

◎専門職員が対応しています。

左より

社会福祉士
事務
保健師
主任ケアマネジャー
プランナー

秋松 祐哉
米澤 邦子
後藤 詩音
加藤 智美
安藤 桂子

《皆さんからの相談以外にも》

- ・暮らしやすい地域のために、さまざまな方面から皆さんを支えます
- ・ケアマネジャーの指導や支援、ネットワークづくりをします



御嵩町地域包括支援センター

(御嵩町役場北庁舎3階)

☎ 66 - 8210 (直通ダイヤル)