

# ふくは〜うち



# ほりの〜うち

# たより



八王子市高齢者あんしん相談センター堀之内

（八王子市地域包括支援センター堀之内）

住所 八王子市堀之内1206

八王子市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。まずはお電話下さい。

電話 042-679-1114

FAX 042-670-2212



## フレイルにならないからだ作り

フレイルとは・・・

加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態をいいます。介護に至る前の状態と位置づけられ、日本老年医学会が frailty(虚弱)の訳として、2014年に提唱しました。

新型コロナウイルス感染症に感染するのも危険ですが、自宅内に閉じこめると体に悪影響を及ぼします。自宅内にいることで筋力量は落ち、動かないことにより食欲は低下し、低栄養になります。筋力低下により、転倒、骨折リスクが高くなり引きこもりにより人とのつながりもなくなります。

### フレイル予防

3食の食事をしっかりと、天気の良い日には散歩に出るなど運動をし、家でも出来る運動をしましょう。コロナ禍でなかなか人とも会えないので、自分から家族、友人などに電話、オンラインを活用してお喋りするのもいいです。

何か心配事がある時は・・・



高齢者あんしん相談センター堀之内は、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して生活できるよう、必要な支援や情報提供を行う相談窓口です。ご家族、地域の皆さんからの相談やお悩みにお答えします。自分らしく自宅で過ごし 元気で自立した生活ができるように介護予防のお手伝いをします。心配事がある時はお気軽にお電話下さい。

## インフルエンザの予防接種を受けましょう



今年も自助努力でできる感染対策があります。「インフルエンザ予防接種」です。もしも発熱したら、コロナかインフルエンザの自己判断は難しいです。

今シーズンは特に素早い行動を一人一人が心掛け、対策を取ることが重症者の抑制につながります。

まずどちらにも有効な、手洗い、換気に気を付け、その上自助努力できているインフルエンザの重症化予防(予防接種)を行うことは合理的だと考えます。

皆さん、アレルギーがなければぜひインフルエンザの予防接種を受けましょう。

**今年度の東京都インフルエンザ予防接種は、65歳以上の高齢者は無料となります。**

**まずは、かかりつけ医に早めに相談してみてください。**



手を変え、品を変え、人を変え、犯罪に巻き込まれる前に...



まずは一呼吸置いて、相談 これが大切です!



高齢者が巻き込まれてしまう犯罪は、オレオレ詐欺一つの手口を取っても直接金銭を受け取りに来たり、ATMの操作を誘導してそのまま振り込ませたりと、残念ながら日々多種多様化しています。人の心理を巧みに利用し、焦らせたり、巧妙な語りで騙されている事にその場では気付きにくいです。

- ・電話は留守録機能や詐欺防止機器等を利用し、知らない番号からの電話には直接対応しないように心掛ける。
- ・心当たりのない業者が尋ねきたら、扉を開けない。  
(ガス等の点検の場合には、事前に必ず通知が有るそうです!)
- ・時間が無いから・・・と判断を焦らせる場合にも、一呼吸おいて一人で判断しない。必ず事前に誰かに相談をする。
- ・断るときにはきっぱりと、「要りません」と伝えましょう。

# 堀之内の秋 みつけたよ



この指 と～まれ



ススキと言えば...



## 認知症サポーター養成講座を行いました

去る10月23日に由木中央市民センター 音楽室にて、『認知症サポーター養成講座』を行いました。コロナ禍での実施だった為、感染に気をつけながら、人数を制限して行いました。逆に少人数制で行える為、顔の見える仲間で行くことが出来ます。

身近な地域の仲間と認知症についての理解を深め、みんなが住みやすいまちを一緒に作っていきませんか？  
認知症サポーター養成講座のご要望があれば、  
高齢者あんしん相談センター堀之内までご連絡、  
ご相談下さい。



ちよこっと つぶやき...

小さい時は、休みには父とよく散歩をしました。春はビル、夏はザリガニ取り、秋はススキやコスモス狩りだり...

堀之内は、のどかな散歩コースがたくさんあるんですね。久しぶりに、父と散歩してみようかな。

秋を探しに行ってみよう♪