

包括支援センターだより

第28号 H26.9.1 発行

“ロコモシンドローム”を知っていますか？

骨や関節、筋肉などの「運動器」がおとろえ、日常生活の動作が困難になった状態を“ロコモシンドローム”（通称ロコモ：運動器症候群）といいます。

筋力の低下によるダメージはまず足に現れます。足の筋肉が弱ると移動や日常生活に不便が生じるのはもちろん、要介護・寝たきりにつながります。“ロコモ”を予防するため普段の生活を振り返ってみましょう。

☒ ロコモチェック

7つのうち思いあたることが1つでもあれば“ロコモ”の可能性あります。

☐ 家のやや重い仕事（掃除機がけ・布団の上げおろし）などが無理になってきた

☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

☐ 手すりがないと階段を上ることができない

☐ 立ったままでくつ下をはくとバランスをくずす



☐ 1リットルの牛乳2本程度の買い物を持ち帰れない

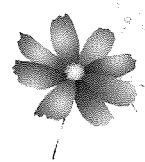
☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする

☐ 15分くらい(1km程度)続けて歩けない

◎スタートは何歳からでも遅くない!!

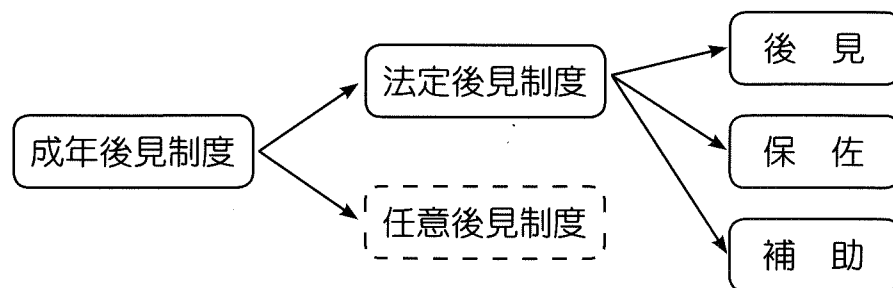
『もう年だから』『もう今さら』とあきらめず、60歳や70歳を過ぎてから運動をはじめても、筋力の維持・向上は間に合います。高齢者こそ今のうちから運動習慣を身につけ、足腰をきたえていきましょう。





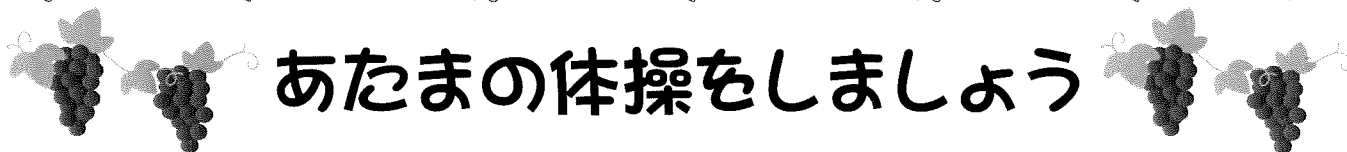
精神上の障がいがある方が利用できる 成年後見制度とは？

本人の身の回りのことに目を配りながら、本人の財産や契約などの法律行為などを行い、本人を保護・支援する制度で、以下のように分かります。



○法定後見制度は3つにわかれ、本人の判断能力の程度など本人の事情に応じて選ぶことになります。

○家庭裁判所に申立て出来るのは、本人・配偶者・4親等内の親族のほか、市町村長なども申立てができます。

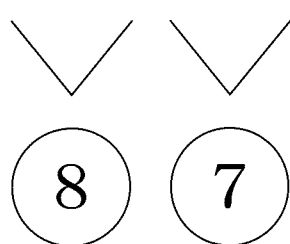


あたまの体操をしましょう

☆となり同士の数字を足した答えの1ケタの数字（1の位）だけを○に記入し、さらにとなり同士で足し算をします。それをくり返して最後の1ケタの数字を出そう！

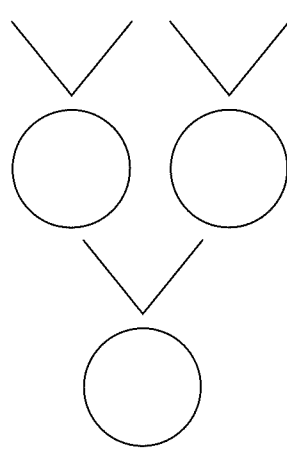
【例】

$$7 + 1 + 6$$



【問題①】

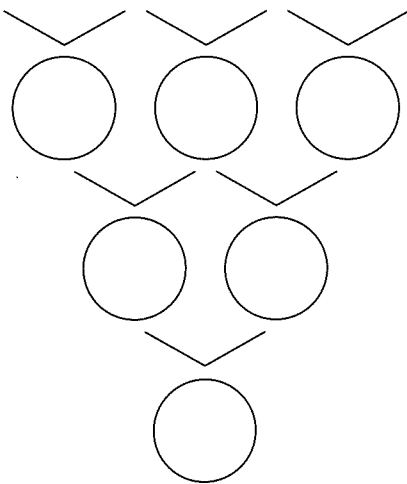
$$5 + 8 + 3$$



答えは

【問題②】

$$8 + 6 + 2 + 5$$



答えは

8+7=15
だから、
1の位の
数字は
5だよ

答えは

答えは最後のページです

学ぼう認知症



1) 一つのことにこだわり続けます。

・認知症になると記憶する力が弱くなり、同じ物を繰り返し買ってきたり、同じ事を何度も繰り返し話したりするようになります。

2) 自分中心になってきます。

・時間の感覚が無く、待つことが苦手になり一人で勝手に受診したり、落ち着いて座っていることができなくなったりします。



- 1) 買い物リストを作成したり、カレンダーに受診日を記入するなど思い出せるような工夫をしましょう。
- 2) 気が紛れるように話し相手になりましょう。また、自宅に閉じこもりにさせず、外出したり、おしゃべりをする機会を増やせるようにしましょう。



いつまでも食べる喜びを！



今回はお魚を食べやすくする方法です。
ポイントは口の中でまとまって、スムーズに喉を通る工夫！

○甘辛のたれでサッと煮たり、汁に浸したりすることでパサつきを無くします。

……天ぷらやフライをたれにつけて……

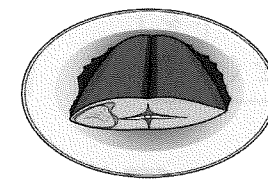
○片栗粉をまぶして水分を逃げにくくしてツルンとさせます。

……白身魚にまぶして腕物のたねに……

○卵の黄身やとろろ、パン粉などのつなぎを

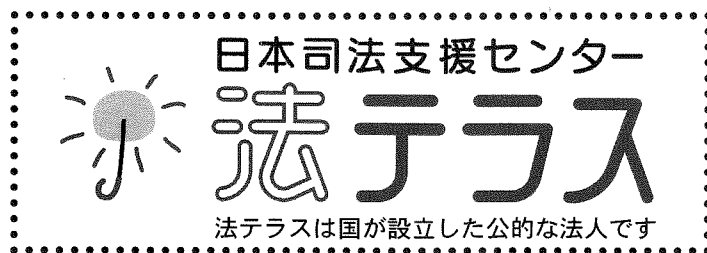
混ぜ合わせ、まとまりを良くします。

……お刺身はタタキにして、黄身やとろろ等と和えてすり身に……

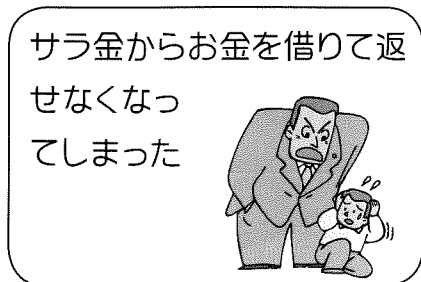


煮魚やホイル蒸しも食べやすい調理法ですよ。スムーズに喉を通っておいしく食事が出るとうれしいですね。





法テラスは、どこに相談してよいか分からない方の適切な道案内役です。



悩みに応じた法制度や手続き、相談窓口の情報を無料で提供します。また、収入の少ない方には弁護士等による無料法律相談など行っています。

***法テラス青森=050-3383-5552 (平日9:00~17:00)**

***法テラス・サポートダイヤル**

身近なトラブル= **0570-078374** おなやみなし

犯罪被害者支援ダイヤル= **0570-079714** なくことないよ

(平日9:00~21:00、土曜日9:00~17:00)

***電子メールによる問い合わせはHPから**

(<http://www.houterasu.or.jp/>)



★経済的に余裕のない方には、弁護士・司法書士費用の立て替えをする制度もあります。収入・資産などが一定額以下の方が利用でき、立て替えた費用は分割してお支払いいただきます（無利息）。

問い合わせは本人以外でも大丈夫！

ただし法律相談を希望する場合は、本人の申込みが必要です。



藤崎町地域包括支援センター

相談受付時間 月曜日～土曜日
午前8時15分～午後5時

住所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159

