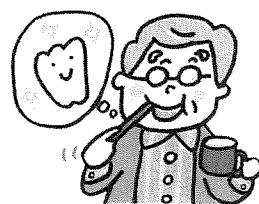
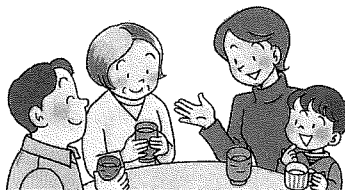


包括支援センターだより

第35号 H27.11.1 発行

このままで大丈夫？今がたいせつなのです！



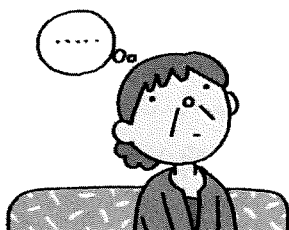
心身のおとろえは確実に
やってきます。これからの人生を
少しでも長く楽しむために

**今大切なことは
予防への取り組み
です。**



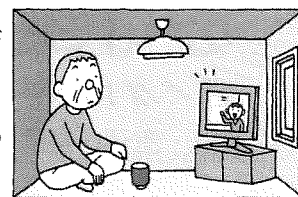
下のようなことが思い当たったら、次のページを参考にしてみてください。

- 年だからよく物忘れしても仕方がないと思う。
- 面倒くさくてお札で支払うことが多い。
- あれもしながらこれも…は難しい。



A を読みましょう

- 年だから、おしゃれなんて面倒くさい。
- やることもない。
テレビを見ているのが楽だ。
- 家族がいても自分の部屋にいる時間が多い。



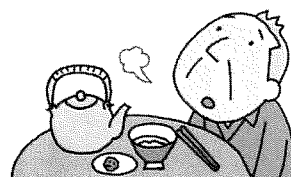
B を読みましょう

- 年だから、運動なんて危なくてダメダメ！
- ちょっとしたところでつまづいたり転んだりする。
- 雪が降ったら外には出ないようにする。



C を読みましょう

- 年だから、柔らかいものを少し食べるだけでいい。
- つけものがあれば、あとのおかずはなくてもよい。
- 風邪をひきやすい。



D を読みましょう

Aのあなた

— いきいき生活は 脳トレから

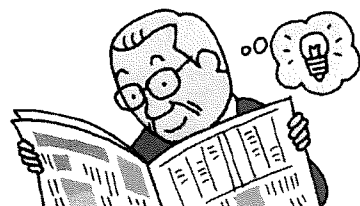
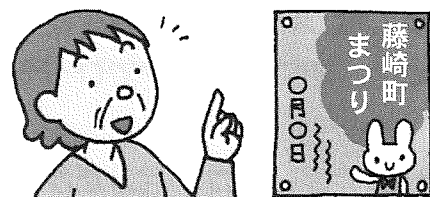
このままでは「認知症」になるかも・・・



- ・身体を動かしたり、たくさんの人と会話することが脳を活性化します。
- ・昔のことを思い出しておしゃべりを楽しむことも良いですよ。

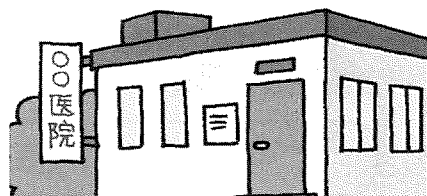
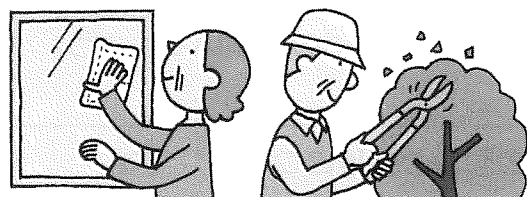
★町のイベントや教室に参加しましょう。

★ニュースなど新しい情報に関心を持ちましょう。



★趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう。

★あれ！と思ったら受診してみましょう。



Bのあなた

— いきいき生活は 人とのふれあいから

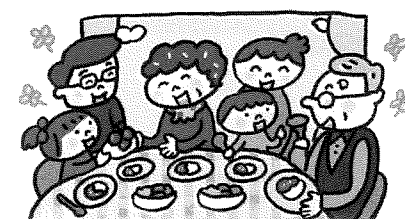
このままでは「うつ」になるかも・・・



- ・引きこもらず、自分でできる小さなことから始めてみましょう。
- ・家族で、近所で、友だちどうして声をかけ支え合いましょう。

★生活のリズムをくずさないようにしましょう。

★家族と一緒に過ごす時間を持ちましょう。



★しばらく会っていない友人に会いに行ってみましょう。

★最初は気分がのらなくても、何ごとも気長につづけてみましょう。



Cのあなた

— いきいき生活は 筋トレから

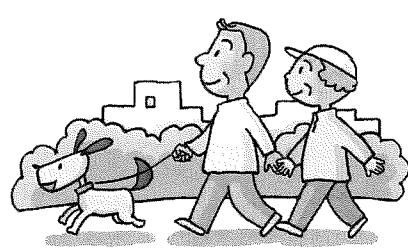
過度の安静は運動不足になるかも・・・



- ・年をとっても積極的に体を動かすと筋力がついてきます。
- ・今より1日10分多くからだを動かしましょう！

★普段の生活の中で動く時間や機会をふやしましょう。

★冬でもバスなど利用し外出しましょう。



Dのあなた

— いきいき生活は 食事から

このままでは低栄養になるかも・・・



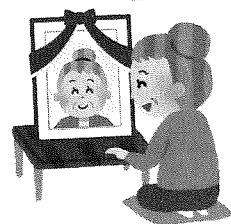
- ・1日3食とりましょう。
- ・肉、魚、卵から毎食1品ずつとりましょう。
- ・1日1回コップ1杯の牛乳またはヨーグルトをとりましょう。
- ・歯は合っていますか。しっかり噛んで食べましょう。

★「主食・主菜・副菜」をバランスよく、おいしく楽しく食べる事が大切です。

主食	⇒	ごはん	パン	めん類	⇒	体を動かすエネルギーになります
主菜	⇒	肉	魚	卵など	⇒	体を作る栄養になります
副菜	⇒	野菜	くだもの		⇒	体の調子を整えてくれます

『終活(しゅうかつ)』を知ろう ③

終活：「人生の終わりのための活動」の略。
人生の終わりをより良く迎えるための
前準備のこと。



質問：自分自身の葬儀や墓の準備ってどんなことをするの？

答え：あなたの葬儀やお墓の形についてイメージしましょう。

葬儀については、好きなお花や好きな果物を飾って欲しい、この写真を使ってほしい、豪華にしたい、友人を囲んでにぎやかにしたい。逆に家族だけでひっそり行って欲しい・・・、などさまざまです。

終活…



お墓はどうでしょう。先祖と同じ墓で良いのか、自分だけのお墓にするのか、散骨、永代墓地を希望するなど自由です。あなた自身のことなのでしっかり考えましょう。どちらも身近な人に話しておくことも大切です。また「ノート」に残しておくのも良いでしょう。

* 次回は、『終活』を知ろう④(身の回りの整理について)です。

借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

●無料法律相談

☎050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時
(法テラス青森)

全国どこからでも

●身近なトラブル

☎0570-078374

●犯罪被害者支援ダイヤル

☎0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時
土曜日：午前9時～午後5時

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

