

よろしく 愛仁園

Vol. 33
2020年
夏号

地域包括支援センター愛仁園

〒080-0026 帯広市西16条南28丁目2-1

☎ (0155) 49-2338

地域包括支援センターは高齢者の
保健・医療・福祉に関する地域の総合相談窓口です

東
副センター長 塩見
國安



☎ (0155) 61-1616

〒080-2474 帯広市西24条南1丁目33-17

地域包括支援センター愛仁園(西)

小野

中川

柏谷

渡辺
センター長

吉田

岡本

川原

発行：社会福祉法人 普仁会
地域包括支援センター 愛仁園
営業時間：月～金曜 8:30～17:30
(緊急時は24時間受付しています)

編集：岡本 陽子



保健師の『フレイル予防!!』

最近やせてきた・すぐ息切れする・疲れやすい・外出がおっくうなど、これらのことは年齢を重ねると誰もが感じることです。このような状態のことを「フレイル（虚弱）」といいます。

- ポイント① バランスのよい食事をよく噛んで食べる。
- ポイント② しっかりたっぷり歩いて筋力を維持する。
- ポイント③ お友達や仲間と一緒に、自分に合った活動に参加する。



皆さん一人ひとりが主役となって、10年後も20年後も、いきいきと前向きに暮らし続けることを考えていただければと思っています。簡単なフレイル自己チェックもできます。詳しくは当センター保健師にご相談ください。（渡辺）

コロナウイルス関連の詐欺にご注意！！



新型コロナウイルス感染症に便乗した悪質商法や詐欺に注意してください。帯広市でも「マスクを無料で送付します」というメールや、市町村や総務省をかたり「特別定額給付金」の手続きについて不審電話の事案が発生しています。

これからは、新型コロナウイルス感染症が終息しない不安な気持ちにつけ込み、健康食品などの「勧誘詐欺」や「義援金を募る詐欺」など色々な手口で狙ってくることも考えられます。不審な電話や訪問、メールなどで心配な時には1人で抱え込まずに、地域包括支援センターや下記の相談窓口に連絡をして下さい。（國安）

帯広警察署（25-0110） 帯広市消費生活アドバイスセンター（22-8393）

認知症と車の運転 ～あなたや家族は大丈夫？～

高齢になると、記憶力や判断力などの認知機能と運動機能の低下により安全な運転が難しくなります。特に、認知症の人の車の運転には以下のような特徴があります。

- ・行き先を忘れる ・道に迷う ・駐車場に停めた自分の車がわからなくなる
- ・車庫入れや駐車場など、決められたスペースへの駐車がうまくできない
- ・アクセルとブレーキの踏み間違え
- ・わき見運転や交通ルールを無視する ・マイペースなノロノロ運転
- ・適正な車間距離を保つことができない



認知症のご本人は自分の運転技術が低下しても認めない傾向があり、症状が進行すればするほど運転をやめさせることが難しくなります。お元気なうちから、運転の卒業時期や車を持たない生活について考えていくことが大切です。

また、運転が心配なご家族などがいる場合は、車に同乗して運転状況を確認したり、車の助手席側や後部、車庫に接触した跡がないか時々見てみましょう。（柏谷）