

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
 電話：2-2016 FAX：2-2931
 相談時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）

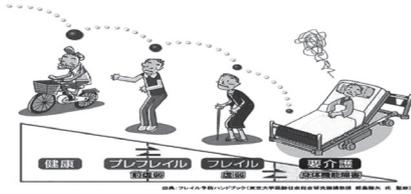
フレイル ってなに??

加齢により筋力・精神力など心身の活力が低下

フレイルとは、「年齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態」です。健康と介護が必要な状態の間で、放置すると、健康や生活に支障をきたすおそれがあります。いつまでも、元気に健康寿命を延ばすためには、フレイル予防が大切です。

フレイルの原因

- ① **生活習慣病などの持病の重症化**
～高血圧や糖尿病の悪化
- ② **老化による衰え**
～見たり、聞いたり、食べたり、動いたりする心身機能の衰え



フレイルを予防するには?

- ① **「社会参加」で日常生活を活発に**
～外出して「社会参加」の機会をつくる
- ② **「食生活(栄養)」改善で低栄養予防**
～高齢期は「やせ」に注意が必要 「タンパク質」と「エネルギー」が大切!!
- ③ **「口腔ケア」で歯と口を健康に**
～お口のケアや口腔体操をしよう!
- ④ **「運動」してよく動くからだに**
～動ける体づくりは、動くことが大切! 足腰の筋力維持にはウォーキングと筋トレを
- ⑤ **「健診」で生活習慣病などの重症化予防**
- ⑥ **「適切な服薬」で健康管理**
- ⑦ **「禁煙・適正飲酒」で健康長寿**

地域に「通いの場」をつくりませんか?

「運動」は元気に生活する上でとても大切です。「一人ではなかなか出来ないけど、みんなとなら
らできる」とよく聞きますが、集団で行う事で習慣的に運動を続けることが出来るのです。町内
会や団体等で運動をしたい希望がありましたら、地域包括支援センターまで、ご相談ください。



Let's

わたしとまちの 第一歩

所在地：長万部町社会福祉協議会
 電話：6-7711
 時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）

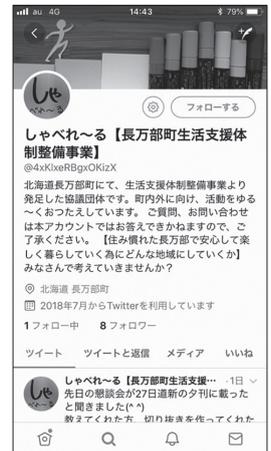
Twitterしゃべれ～る開設

こんにちは、LSC草階です。日々ニーズ調査にご理解と協力をありがとうございます。
 7月からTwitter版しゃべれ～るがスタートしました。
 普段中々参加できないという皆さん、ぜひアカウントのフォローをお願いします。
 そしてぜひ一度しゃべれ～るにいらしてください。

【話し合いの場 しゃべれ～る】

☆9月18日(火)18時30分から20時まで あつまんべにて

昼の懇談会に続き、夜のあつまんべにて開催いたします。前回から少し具体性を入
れた内容になっています。夕方開催なので、ぜひ仕事終わりにお立ち寄りください。



(有料広告)

水道ガスメーター検針員募集!

長万部管工事業協同組合では、水道ガスのメーター検針員を次のとおり募集しております。

お問い合わせ・書類提出先

長万部管工事業協同組合 (株)佐々木配管内)
 〒049-3521 山越郡長万部町字長万部234番地 ☎2-3920

- ◎募集内容 水道ガスメーター検針員 若干名
- ◎業務内容 毎月21日を基準日とする平日の前4日間 (21日が土日祝日に当たる場合には翌営業日)の水道メーターおよびガスメーターの検針業務
- ◎提出書類 履歴書・身上書(市販用紙可。要写真貼付)普通自動車運転免許証の写し
- ◎募集期限 随時
- ◎選考方法 書類選考及び面接により決定
- ※詳細等は左記までお気軽にお問い合わせください。