

岐阜市地域包括支援センター

# 北 部 便 り

令和7年3月



## 今年度の認知症サポーター養成講座の活動報告



**令和6年10月31日に開催しました。**

今回は小学生を対象に講座を開催し、  
認知症について学びました。



※来年度も地域の皆さん向けにも開催していきますのでよろしくお願ひします。

### 認知症について理解を深めませんか？

1. 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
2. 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
3. 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。

【厚生労働省HPより一部抜粋】

### 認知症サポーターは

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。



## 認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

ご依頼いただければサロン・団体・職場でも開催  
できますので包括支援センター北部まで、  
お気軽にお問い合わせください！



健康長寿の  
キーワード！

## 寒さで運動も交流も食事も減少！？

### 冬こそ気をつけたい『フレイル』



『フレイル』という言葉をご存知ですか？  
病気ではないけれど、年齢とともに全身の筋力や活力が低下している状態をいいます。  
外に出ない、人と話をしない、ご飯を食べられない等の『ない』状態が続いてしまうと、心身ともに弱ってしまいます。

心当たりあるような気が・・・



あなたは  
大丈夫？

#### フレイルセルフチェック

ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組みよう！

- 6か月間で体重が2～3Kg減った
- 外出が減った・人と話すことが減った
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった
- 以前より疲れやすくなった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった

#### ■ 外出と交流

#### ～生活習慣を見直そう～

#### ■ 適度な運動

外に出て、いろいろな年齢の人と話す機会をもちましょう。  
会話や気分転換で、脳は活性化します。



心臓や肺の機能を高めるウォーキング、筋力を高めるかかとの上げ下ろし等、軽い運動から初めて、少しきついと感じるところまでやってみましょう。

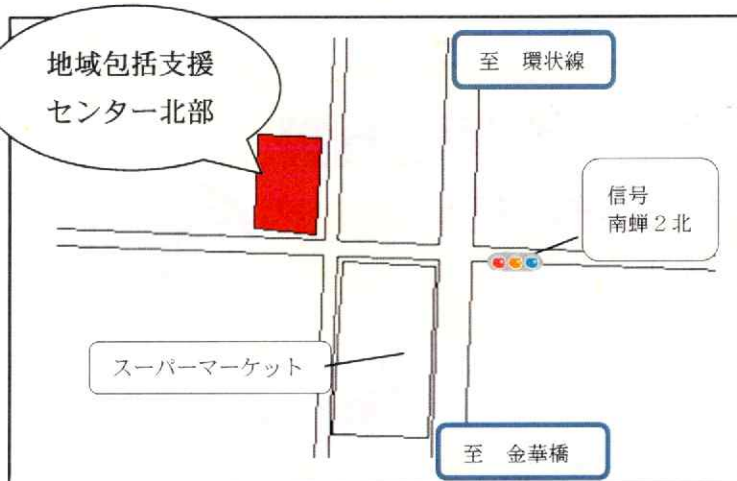


#### ■ 栄養たくさんの食事

定期的に体重を計って食事が不足していないか確認しましょう。特にタンパク質・ビタミン・ミネラルを含む食事を上手に摂りましょう。

『フレイル』は毎日の生活習慣で予防や改善が可能です！

今からでも遅くはありません。少しずつでも、こつこつ継続することが大切です！適切な食事と交流で、良好な状態に戻し健康に過ごしましょう！



～高齢者の総合相談窓口です～  
岐阜市地域包括支援センター北部

【 鷺山・常磐地区担当 】

住所 岐阜市南蝉2丁目122番地  
北川ビル1

階  
電話 (058)295-4510  
FAX (058)295-7014