

# こんにちは 地域包括支援センター です!

## 元気なうちからはじめよう! フレイル予防

問合せ 地域包括支援センター ☎32-0661

### フレイル予防のためのポイント

フレイル予防には、「運動」・「栄養」・「社会参加」の3つの柱をバランスよく実践することが大切です。「年のせい」とあきらめないで、今できることから始めてみましょう。



#### 1 運動

今よりも10分多く体を動かしましょう

- 早歩きウォーキング
- イスに座ったまま、ひざの曲げ伸ばしやかかとの上げ下げをする
- テレビのCM中などの「すきま時間」を利用して、椅子から立ったり座ったりを繰り返す

※転倒に気をつけて行ないましょう

「フレイル」とは、年齢を重ねるとともに、心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態をさし、「健康」と「要介護」の間の虚弱な状態をいいます。自分の力で、いつまでも自分らしく暮らすためには、元気なうちからフレイル予防に取り組むことが大切です。

#### 2 栄養

バランスよく食べましょう

- 1日3食食べる
- 肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を取る
- かみごたえのある根菜類を食べ、「かむ力」を維持する



#### 3 社会参加

人とのつながりを持ちましょう

- 町内会やボランティア活動に参加する
- 楽しめる趣味を持つ
- 地域サロンに参加しておしゃべりする

エリアサポーターが開催する地域サロンは、赤平市ホームページ「集まろう通いの場」で紹介しています。地域サロンにぜひご参加ください。

※詳細はこちらをご覧ください。→



## まるっとお元気診断が 開催されました



9月27日～29日に交流センターみらい他で行なわれました。参加したみなさんは、北翔大学の学生さんと一緒に体を動かし、握力や体のバランスなどの測定をしたり、画面を指でタッチして質問に答える脳の健康チェックをしたりしました。



【歩行速度を測定】



【北翔大学の学生さんと準備運動】



【質問に答えて脳の健康をチェック】

## あかびら市立病院 会計年度任用職員募集



問合せ  
あかびら市立病院管理課  
32-3211(内線405)

### 募集職種および人員

- 新訪問看護師 … 1名
- ▶ 救急外来看護師・准看護師 … 若干名
- ▶ 病棟看護師 … 若干名
- ▶ 病棟看護助手 … 若干名

※詳細は、右のQRコードからご覧ください。





## 後期高齢者医療制度

# 障害認定申請について

## 一定の障がいとは

- ❶ 国民年金などの障害年金 1 級・2 級を受給している方
- ❷ 身体障害者手帳 1 ～ 3 級をお持ちの方
- ❸ 身体障害者手帳 4 級をお持ちの方で、次のいずれかに該当する方
  - 音声障害
  - 言語障害
  - 下肢障害 4 級 1 号(両下肢のすべての指を欠くもの)
  - 下肢障害 4 級 3 号(一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの)
  - 下肢障害 4 級 4 号(一下肢の機能の著しい障害)
- ❹ 精神障害者保健福祉手帳 1 級・2 級をお持ちの方
- ❺ 療育手帳 A (重度)をお持ちの方

一定の障がいのある65歳から74歳までの方のうち、申請により北海道後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

## 脱退手続き

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)となる方は、それまで加入していた健康保険(国民健康保険、健康保険組合、共済組合など)から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

脱退手続きについては、各保険者へお問い合わせください。



【申請・問合せ】 医療保険係 ☎32-2214

## 「かかりつけ医」をもって健康管理！

より良い診察を受けるためには、医師との信頼関係が大切です。「かかりつけ医」をもつことで、日常的な診療や家族ぐるみの病気予防、食事や体力づくりのアドバイスを受けられるなど、より効果的な診療や健康管理ができます。ほかにも、どのようなメリットがあるのかご紹介します。



- ❶ 診療の手続きも簡単で、じっくり診察ができる
- ❷ 入院や検査が必要な場合、適切な病院・診療科を紹介してもらえる
- ❸ 健康診断などの結果を伝えておくことにより、診断内容に対するアドバイスがもらえる
- ❹ 生活習慣病の早期発見・早期治療につながる
- ❺ 家族の病状・病歴・健康状態を把握しているので、いざという時に早急な対応が可能

## 北海道老人クラブ連合会 創立60周年記念 特別表彰 知事感謝状受賞報告

赤平市老人クラブ連合会副会長ならびに女性部長を長年務め、道老連副会長や理事を歴任された功績を認められ、「道老連創立60周年記念特別表彰 知事感謝状」を受賞された 林 和子 氏が10月13日に市役所を訪れ、畠山市長に受賞を報告しました。心からお祝い申し上げます。

