

さまざまな相談 (総合相談)

- ・一人暮らし、高齢夫婦の親が心配
- ・近所の高齢者が心配
- ・認知症について

最近〇〇さん
見ないけど...



一人で抱え込んでいませんか？
こんな時にはご相談ください！

権利をまもること (権利擁護)

- ・金銭管理が出来ず困っている
- ・成年後見制度について
- ・虐待ではないか？と心配
- ・消費者被害について



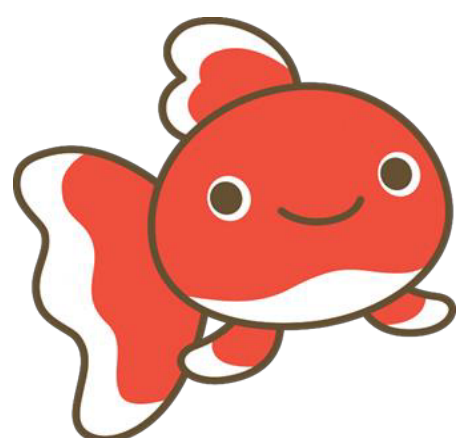
介護や健康のこと (介護予防ケアマネジメント)

- ・介護保険の申請
- ・介護予防をして健康を維持したい
- ・身体機能に不安

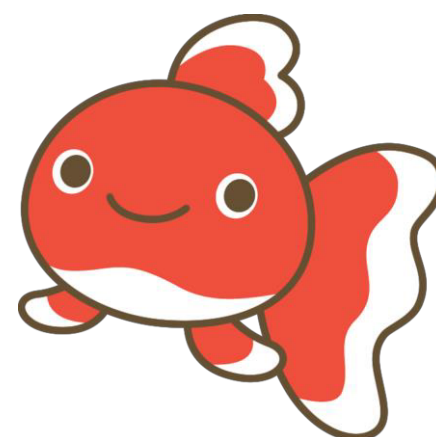


暮らしやすい地域づくり (包括的・継続的ケアマネジメント)

- ・地域のケアマネジャーの後方支援
- ・様々な機関と連携した地域づくり



主任介護支援専門員
池田

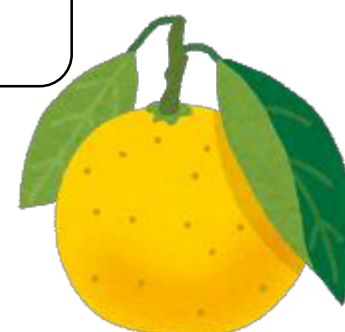


社会福祉士
高井



看護師
市原

センター長・社会福祉士
齊藤



今年度よりFacebookにて活動の案内や報告をさせていただきます。

長尾川地域包括支援センター facebook

検索



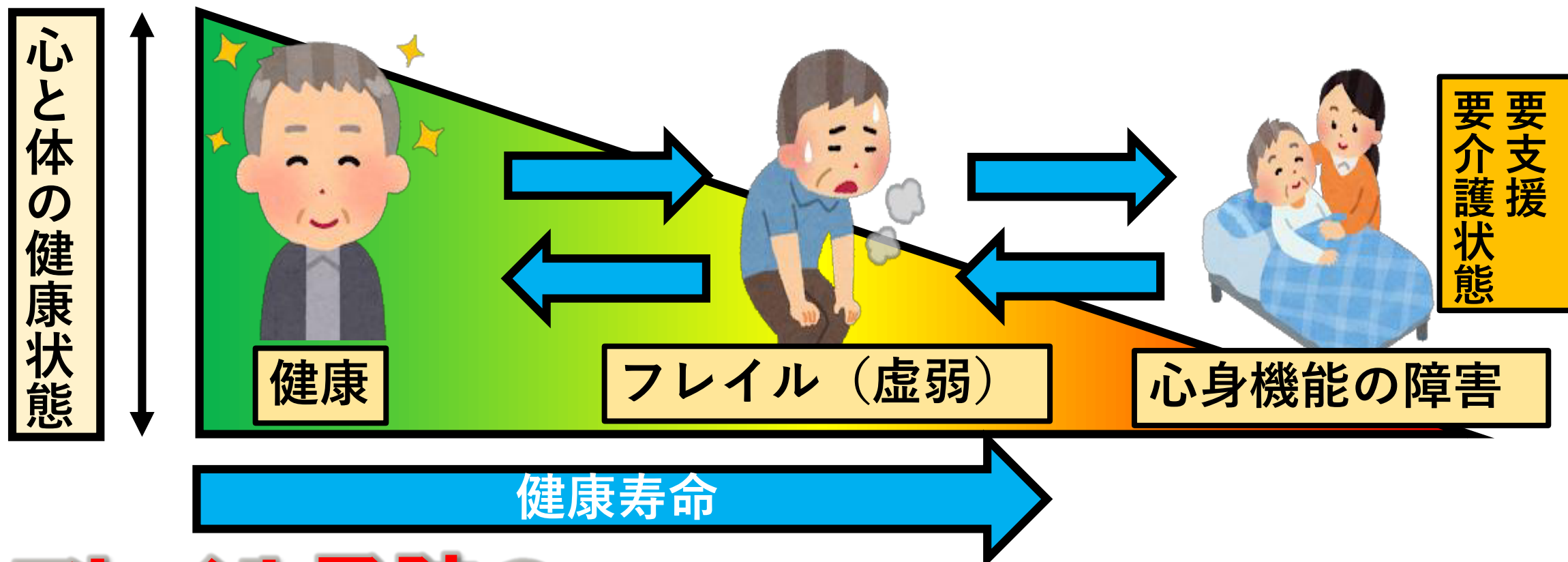
長尾川地域包括支援センター
静岡市葵区瀬名1丁目16番8号
TEL 054-265-9511

ロジューマン21 1-A

※8:30~17:30
(土・日・祝は休み)

フレイルってなに？

フレイルとは、簡単にいうと加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。フレイルは、身体的問題、認知機能障害などの精神的・心理的問題、経済的困窮などの社会的問題など、さまざまな面からなる概念です。



フレイル予防の 3つのポイント！

フレイル予防は日々の習慣と結びついていきます。社会参加、身体活動、栄養を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

社会参加

趣味・ボランティアなど

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



栄養

食事の見直し

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

