

平成 30 年 4 月 4 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

春は早足で、もう桜も散ってしまいました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年度は介護保険制度の改正が行われ、4月より介護保険サービスも心機一転、新しいスタートを切りました。



～閉じこもりを予防しましょう～

閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、1日のほとんどを自宅から出ないで過ごす状態の事です。

閉じこもりそれ自体は疾病ではありませんが、閉じこもりがちな生活が、高齢による虚弱、転倒骨折などの生活不活発病を招き、やがて要介護状態へと移行するケースが少なくないので注意が必要です。

～閉じこもりを防ぐ3つのポイント～

1、規則正しい生活のリズムにしましょう。

1日3回の食事、睡眠時間をしっかりとるという規則正しい生活が健康の秘訣です。

2、1日30分以上、体を動かしましょう。

歩くことが最も重要です。普段の生活の中で体を動かすことを心掛けましょう。

3、心の健康づくりを目指しましょう。

自分自身に自信を持って、笑顔で生活しましょう。

在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております