

ちよだ

令和5年度 第3号

静岡市葵区千代田地域包括支援センター

だんだん涼しい日が増えてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？コロナの規制が緩和され、久しぶりに敬老会や運動会が行われた地域も多かったのではないのでしょうか。コロナ禍で地域の方との交流や外出する機会も減っていたかと思いますが、改めて人と人との繋がりが重要視されてきています。また、人との交流や身体を動かす事は、健康寿命を延ばすことにも繋がります。自分らしくいきいきと住みなれた地域で生活が出来るよう、健康寿命を延ばしていきましょう。

健康寿命を
延ばすための
3つのポイント！



栄養

食・口腔機能



運動

社会
参加



身体活動・運動など

趣味・就労
ボランティアなど

フレイル（介護が必要な一歩手前の状態）の予防にも繋がります！

《参考》（2019年）

平均寿命：男性81.41歳、女性87.45歳
健康寿命：男性72.68歳、女性75.38歳

活動報告



溝口病院寺田院長をお招きし、【かかわる上で知っておきたいことpart2～精神の障害について～】の研修会を開催しました。75名の方がご参加頂き、「関わりについて理解できた」「精神障害の方が困った人ではなく困っている人だと理解できた」等感想をいただきました。障害があるなしに関わらず誰もが地域の中でその人らしく暮らすために何ができるのか考えるきっかけになりました。

地域で体操教室を開催しました！近隣の15名ほどの方がお集まりくださり汗を流しました。運動の機会が持てて良かった、皆さんと顔を合わせられて良かったとのご意見を頂きました。また定期的な開催を予定しております。継続してご参加頂ければと思います。



医療と介護の連携の研修会を夜間で開催しました。大石内科循環器科医院の大石先生、やまうち薬局の吉田薬剤師、溝口病院の望月精神保健福祉士より認知症に関するご講演をいただいた後、地域で認知症の方を支えるために出来ることについて意見交換をしました。地域で、多職種で連携して、認知症になっても、出来る限り在宅で生活が継続出来るよう支援していければと思います。

ご参加くださった皆様ありがとうございました。

静岡市葵区
千代田地域包括支援センター
静岡市葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101
電話 054-207-8602
FAX 054-207-8603

ご相談は随時受け付けております。心配な事、ちょっと聞きたい事などお気軽にお話しください！

※職員が出払ってしまうこともありますのでご相談の際は事前にご一報いただくと幸いです。

