

ま

め

だ

す

か

## 地域包括支援センターってこんなところ

65歳以上の高齢者やご家族が抱える様々な不安やお困りごとを解決するための「相談所」のような存在です。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの資格を持った職員が相談に応じます。

町内やサロンへ出向き介護保険、認知症等の講話や健康体操の講師などの依頼にも対応しております。



## お気軽にご連絡ください！

### 今年度の主な取り組み

#### ★介護予防教室の開催★

ご要望のあった町内やサロン等へ伺い  
認知症予防やフレイル予防の健康教室を開催します。

#### ★権利擁護に関する取り組み★

地域のスーパーや銀行さん等と連携し、  
特殊詐欺予防啓発運動や成年後見制度などについての  
講話や勉強会を開催予定です。

他にも様々な取り組みを

予定しております。

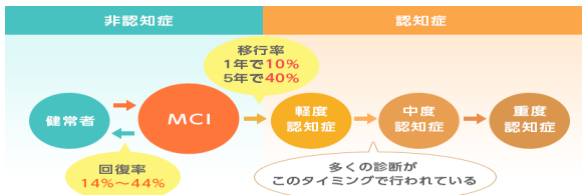
介護予防教室のご依頼、介護保険制度のご相談等あれば  
ぜひ東通包括支援センターへご連絡ください😊

## MCIをご存じですか？

MCIとは、**軽度認知障害**のことを言い、認知症の一步手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な治療や予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。**早期受診・対策**が大切です！

### ★対策★

- ①薬物治療
- ②非薬物療法
  - ・定期的な運動（週3回・週2時間以上）
  - ・食事（野菜や果物、魚など豊富に**バランス良く**）
  - ・外出・対人交流（同居人以外との会話を**週1回**）
  - ・趣味やスポーツなど**興味のある活動**



## 皆さんの権利を守ります

昨年度、秋田東警察署生活安全課から**特殊詐欺**について講座をしていただきました。

手形山県営住宅で行いました。  
みなさんの町内にも出張いたしますので、お気軽にご相談ください☆



## 正しく血圧測定しましょう

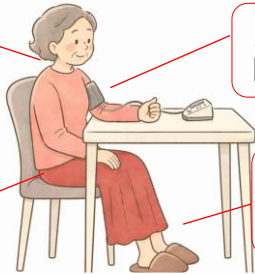
起床して1時間以内の**排尿後・朝食前**、椅子に座って1~2分安静にしてから測定しましょう。

会話はしない

カフは心臓と同じ高さに

背もたれ付きの椅子、リラックスした姿勢で

脚は組まず、両脚を床につける



	診断基準 (mmHg)	高値血圧 (mmHg)
家庭血圧	上: 135以上	125~134
	下: 85以上	75~84

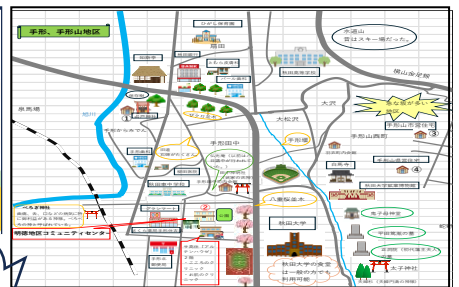
食事や運動などの改善を1か月以上続けても血圧が下らず、直近5日間の上の血圧の**平均値が135以上**の時は高血圧の可能性を考え受診しましょう！

## 話そう！笑おう！つながろう！

だれかとの**つながり**をもつことは、**たのしみ**や**安心**にも繋がります。

ここからだの健康のため、そしてこれからも自分らしく暮らしていけるよう、だれかとの**つながり**をもちましょう。

**集いの場**で話して笑い合ってみませんか？



「まちの魅力マップ」を作りました。コミセンや当センターにございます。



## 【発行元】東通地域包括支援センターひだまり

〒010-8506 秋田市東通仲町4-1  
(秋田拠点センターAL☆VE 5階) ひだまりサービスセンター内

- ◆TEL: 884-1405 ◆FAX: 884-3456
- ◆メール: [hidamari-alve@bird.ocn.ne.jp](mailto:hidamari-alve@bird.ocn.ne.jp)
- ◆法人ホームページ: <http://www.kouwakai-akita.org/>

