

4月になりました。新しい年度のスタートですね。
桜も咲き始め、過ごしやすい季節ですが、まだまだ寒い日もあります。
気温の変化などで体調を崩さないよう、くれぐれもご自愛ください。



包括支援センターでは、今年度も地域の高齢者やそのご家族の支援に努めていきます。
本年度もどうぞ、よろしく願いいたします。

昭島市内では、息子や孫を名乗る詐欺の電話が多くかかっています。

【息子や孫を語って】

「風邪を引いて声がおかしい。」

「電話番号が変わったから登録しておいて。」



その後で金銭を要求する電話がかかってくる。

「振込み」だけでなく、「バイク便」や「知り合いに取りに行かせるから渡して」と、自宅等で現金の手渡しを指示することもあります。



【警察や銀行を語って】

「あなたの口座が振り込め詐欺に使われています。職員を伺わせます。」

職員を名乗るものが訪問し、キャッシュカードを預かり、暗証番号を聞き出す。

かなり手の入んでいるものもあります。複数の人が登場し、巧妙な手口でストーリーを展開するため、冷静に考える余裕がなく、手口を知っている人でもだまされてしまうこともあるようです。

このような電話を受けた場合は、事実か確認する必要があります。

家族の携帯番号や勤務先の電話番号、友人の連絡先など把握しておき、いつでも確実に連絡が取れるようにしておきましょう。携帯電話の番号が変わったという電話には、元の電話番号にかけ直すようにしましょう。

日頃から、家族で「合言葉」を決めておくのも良いでしょう。



不審な電話があったら、昭島警察署(042-546-0110)までご連絡ください。

★★★生活不活発病を予防しましょう★★★

4月になりました。新しいことがスタートする時期ですね。住み慣れた地域で、永く元気に暮らしていくためには、日頃から意識して介護予防に取り組むことが重要です。

■「生活不活発病」って？■

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことによって、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。要するに、「動きにくい」から「動かない」と「動けなくなる」ということです。

高齢の方や、持病のある方は、生活不活発病を起こしやすく、さらに「動けなくなる」等、悪循環となりやすいので気をつけましょう。



■生活不活発病予防のポイント■

- 毎日の生活の中で、活発に動くようにしましょう。
- 家庭・地域・社会で楽しみや役割を持ちましょう。
- 歩きにくくなくても、杖や伝い歩きなど工夫をして歩くようにしましょう。
- 身の回りのことや家事などがやりにくくになったら、早めに相談しましょう。(練習や工夫で上手に出来る事も多くあります。)

「無理は禁物」「安全第一」と思いこんで、家から出ない。動かない。ではなく、「疲れやすいときは少しずつ、回数を多く歩く」、「病気のときは、どの程度動いてよいか医師に相談する。」ようにしましょう。

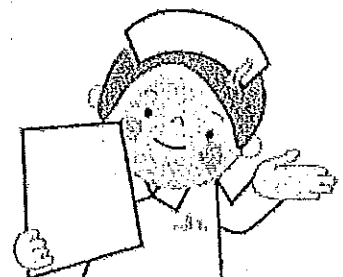


■地域の介護予防プログラムを利用しよう■

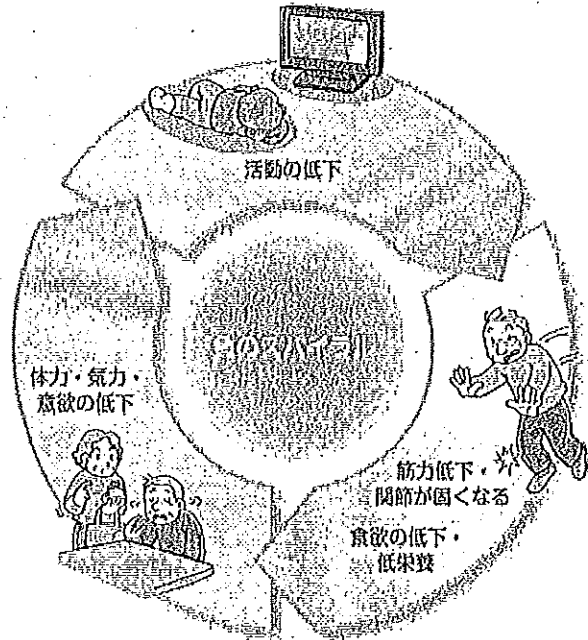
昭島市では、介護状態にならないように、介護予防プログラムを実施しています。上手く活用して生活機能の低下を予防していきましょう。

- イキイキ・ニコニコ介護予防教室
- 元気歯つらつ健口講座
- アクティブシルバー体操教室
- 高齢者介護予防デイサービス
- 訪問栄養指導

【詳細は募集時期に昭島市の広報、または対象者への通知などでお知らせがあります。】



からだを動かさないと



介護予防教室

いきいき生活のためのプログラム

いつまでも元気に過ごすためのプログラムです！

介護予防体操

血圧測定

ミニ講座

健康・生活・介護保険など
についての講座です！

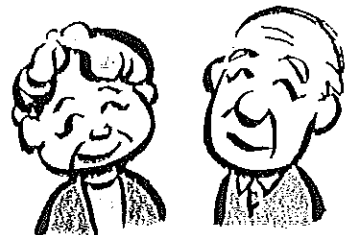
を行います！

対象：松原町・拝島町・田中町・緑町にお住まいの60歳以上の方で通うことが可能な方

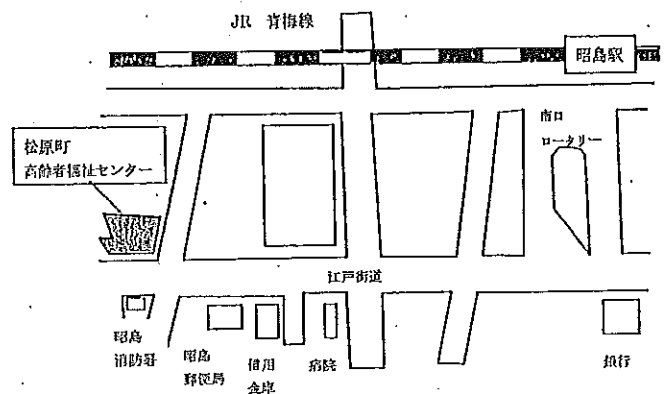
定員：20名（申込順）

参加料：無料

会場：松原町高齢者福祉センター 会議室B
（5月と6月のみ会議室Aとなります）



時間	午前10時～11時30分
曜日	第4水曜日
第1回	5月 21日 第3水
第2回	6月 25日
第3回	7月 23日
第4回	8月 27日
第5回	9月 24日
第6回	10月 22日
第7回	11月 26日
第8回	12月 24日



お申し込み・お問い合わせ：

4月21日（月）午前9時より電話で受付します。

昭島市西部地域包括支援センター愛全園

電話（513）-7651