

# 釧路市音別地域 包括支援センターだより

2021年7月発行 第57号

## 認知症サポーター養成講座を受けてみませんか

### 認知症サポーター養成講座とは

認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族をあたたく見守り応援する「認知症サポーター」を養成する講座です。認知症は、誰にでもなる可能性がある病気です。自らの問題でもあるという意識をもち、自分たちに何ができるのか考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

#### ①認知症サポーター養成講座

日時：令和3年8月3日（火） 15：30～17：00

内容：認知症についての知識と理解など

対象：どなたでもご参加いただけます。

申込み締め切り日：7月26日（月）

★ご参加いただいた方には、認知症サポーターの証となるオレンジリングをプレゼントします！



#### ②認知症サポータースキルアップ養成講座

日時：令和3年8月26日（木） 15：30～17：00

内容：釧路市の認知症施策、認知症の方への関り方など

対象：上記の①の講座を受講された方、

過去に「認知症サポーター養成講座」を受講された方

申込み締め切り日：8月18日（水）



※会場は、①・②どちらも「福祉保健センターほほえみ」となります。

【申込み先】音別地域包括支援センター（音別町福祉保健センター内）

☎ 9-5252

みなさんのご参加をお待ちしております！

# フレイルを予防しましょう

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。「おいしくものが食べられなくなった」「疲れやすく何をするのも面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」といった傾向がある方はフレイルかもしれません。そのまま放置すると、介護が必要な状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防の3つのポイントをご紹介します。

## ① 栄養【食生活の改善】

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。

お口の健康にも気を配ることも大切です。

## ② 身体活動【ウォーキングやストレッチなど】

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。

今よりも10分多く体を動かしてみましょう。

## ③ 社会参加【趣味やボランティア活動、就労など】

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。

フレイルを予防して、活力に満ちた毎日を送りましょう。



## 釧路市新型コロナワクチンコールセンター職員を 名乗る不審な電話に注意してください！

釧路市内で、「釧路市新型コロナワクチンコールセンター職員」と名乗り、個人情報を聞き出すような不審な電話が確認されています。

市役所、コールセンターが個人宅に新型コロナワクチンの予約のために電話をかけ、個人情報を聞き出すことはありませんので、このような電話を受けても絶対に答えないでください。

★困ったことや不安な時は、お早めにご相談ください★

音別地域包括支援センター（音別町福祉保健センター内）

☎ 9-5252