

こんにちは！この街支援隊です。

「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、
“この街を支えたい” そんな思いが集まったメンバーが活動しています。
日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

《2 圏域ほんわかセンター》

高橋・廣井・西川・西野
野中・堤・田中・木下

連絡先：0721-25-8205

《在宅介護支援センター》

春の家：梶谷
連絡先：0721-33-2946

柳生会：木村
連絡先：0721-34-8616

メンバー紹介

《コミュニティソーシャルワーカー》

【CSW】

総合福祉会館：宮本・小泉
連絡先：0721-25-8200

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

困った時には
お電話を！！



みなさん！知ってましたか？？知って得する「みみより」な
情報をお届け 「みみよりだより」のご紹介。



- ・ 1 面 私たちがこの街 支援隊！
- ・ 2 面 シリーズ介護予防 サルコペニア？
- ・ 3 面 高齢者の消費者被害が増えています！！
- ・ 4 面 食べ合わせ♪

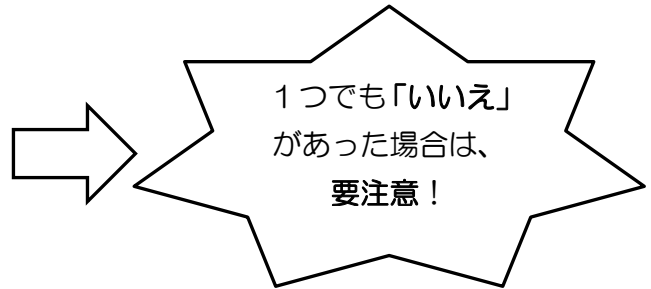
～シリーズ介護予防～

筋肉量を保持して若々しい体を保つ！ サルコペニアを予防しよう

サルコペニアとは、サルコが「筋肉」、ペニアが「減少」という意味で、サルコペニアは、筋肉量が減少し、筋肉や身体機能が低下している状態の事を言います。特に、脂肪が多く筋肉量の少ない「サルコペニア肥満」の状態は、非常に危険です。症状が進むと、徐々に寝たきりや要介護状態に近づいてしまいます。十分に栄養を取り体力維持、筋力増加の為に運動をして、サルコペニアを予防しましょう。


簡単にサルコペニアをチェックする方法

- ①片足立ちで靴下がはけますか？
- ②椅子に座った状態から片足で立てますか？
- ③片足立ちで60秒キープできますか？



効果的な食事とは？

I, 栄養バランスの良い食事

- ★主食（米飯、パン、麺類等）
炭水化物を多く含み、エネルギーの源となります。
- ★主菜
（肉、魚、卵、豆製品等）
タンパク質を多く含み、
筋肉や体を作ります。 
- ★副菜
（野菜類、キノコ類、海藻類等）
ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、体の調子を整えます。

II, 筋肉の素になる

タンパク質を多く摂る

- ★運動やリハビリ後、30分以内に、食事を摂ると、筋肉のタンパク質合成を促し、より効果的です。肉、魚、卵、豆腐に、多く含まれます。
- ★鶏肉、マグロの赤身、大豆類
牛乳にはBCAA（体内で作れないアミノ酸）も多く含まれます。筋肉の素やエネルギー源になり、タンパク質の合成、分解抑制の効果があります。

III, 骨折予防にカルシウム

- ビタミンDを十分に
- ★骨を強く、丈夫にします。
- ★カルシウムの多い食品は乳製品、骨ごと食べる魚、殻ごと食べるエビ、葉物野菜。
- ★ビタミンDはカルシウムの吸収、沈着を助けます。魚やしめじ、きくらげ等のキノコ類に多く含まれます。



効果的な運動とは？

- ①椅子を利用したスクワット
ゆっくりした息を吐きながら3秒かけて「立つ、座る」を繰り返します。1回 5～10回 1日3セット。



- ②つま先立ち
テレビを見ながらや歯磨きしながら3秒かけて、ゆっくり上げ下げします。



※いずれも、腰や膝に痛みのある方は、行わず、医師に相談して下さい。

高齢者の消費者被害が増えています！！

悪質業者は言葉巧みに、高齢者の不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙ってきます。また、他の世代に比べて自宅にいる事が多い高齢者は、電話勧誘や訪問販売など被害にあいやすい特徴があります。

◎最近多いのが、還付金詐欺といわれるもので、富田林警察でも注意喚起をしています。

還付金等詐欺にご注意を！

大阪府富田林警察署 ホームページより

富田林市内各地において市役所職員を名乗る人物が「保険金の還付金があります」等の不審な電話を掛けてきて、利用の金融機関を聞き出そうとしたり、お金を振り込ませようとする還付金等詐欺が発生していますので、ご注意ください！富田林市内で、連続して数十件の電話が掛かってきています！

これが詐欺の手口だ！

- ①市役所の職員を名乗った人物から電話があり「保険金の還付金があります。銀行から電話するので取引銀行を教えてください。」と、取引銀行を聞き出そうとしてくる。
- ②金融機関を名乗る者から電話が掛かってきて、コンビニエンスストアのATMに行き、着けば相手の携帯電話に電話するように指示される。
- ③ATMに着き、相手に電話し、言われるままにATMを操作してしまい、結果的に現金を騙し取られる。

被害に遭わないために

- 知らない電話には出ない！
- 電話でお金のお話をされても一人で判断せず、家族や警察に相談する！
- 保険金の還付手続きをATMで行うことはありません！

「ATMで返金します。」は詐欺です！ご注意ください！

富田林警察署(0721-25-1234)



地域包括支援センターでも、高齢者における消費者被害の権対対応をしています

◎「気づき」「知らせる」役割

消費者被害を受けていると思われる高齢者を発見した（相談を受けた）場合、消費者センターに相談・連携し、被害回復に向けた対応をします。

◎再発防止の見守りのコーディネート

消費者被害に再び遭う可能性の高い高齢者について、成年後見制度など各種制度活用をし、再発防止のための支援をします。

◎被害拡大防止のための情報共有や地域づくり

地域で同様の被害に遭う高齢者が出ないように、介護支援専門員や民生委員などに対して、消費者被害の情報提供などをし、被害拡大防止を図ります。

消費者被害においても、早期発見・早期対応が原則です。

消費者被害かどうかははっきりしない疑い段階でも、不安なことがあればご相談ください。

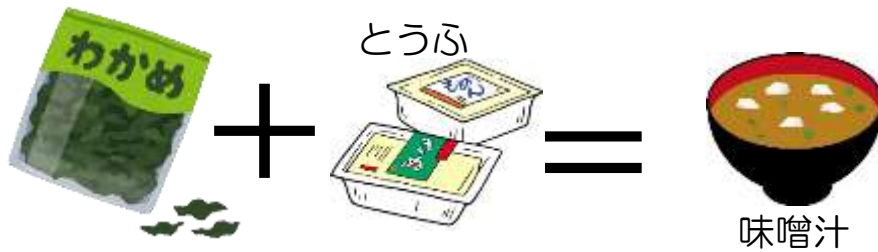
★ 食べ合わせ ★

食材の組み合わせで、その食材の栄養素を最大限に吸収することができます。

以下の組み合わせを参考に、調理を工夫してみましょう。



カルシウムの吸収をよくする



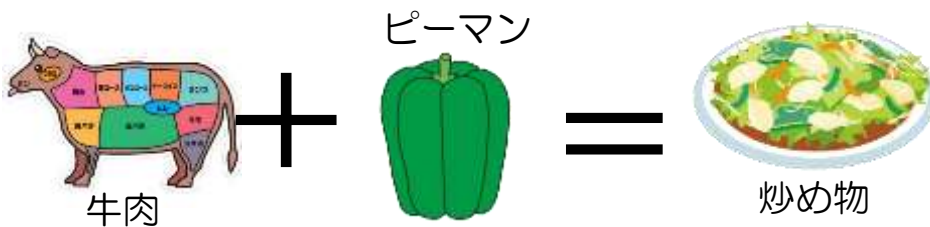
骨を丈夫にする



老化を防止する



脳を活性化する



筋肉を増やす



塩分の摂りすぎを防止する