

いきいき



2019年度 第3号

# 岡山市北区北地域包括支援センターだより

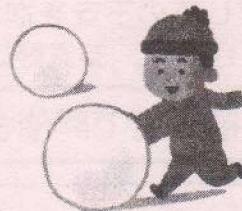


発行：岡山市北区北地域包括支援センター

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33

(北ふれあいセンター内)

TEL:086-251-6523 FAX:086-251-6524



## フレイル予防に取り組んでいますか？

### フレイルとは…

年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点の状態を言います。早期に予防の取組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。

バランスの良い食事、

みんなで楽しい食事、

よく噛んでしっかり食べよう！

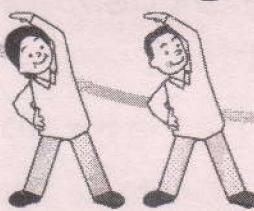


栄養

フレイル予防のポイントは  
「運動」「栄養・食・口腔」「社会参加」です。

運動

日常的な運動習慣をつけよう！



### フレイル予防 健康長寿 3つの柱

社会  
参加

趣味・ボランティア・就労など自分にあった方法で社会参加をしよう！



年齢に合わせた生活習慣をこころがけましょう。

### ★生活のポイント★

- 【食事】不足に注意、肉・魚・卵はしっかりと
- 【運動】足腰を弱くしないための筋トレやウォーキング
- 【嗜好品】たばこはX、お酒は適量
- 【睡眠】昼夜のリズムを整え、まとまった睡眠を
- 【社会】積極的に社会参加を

（岡山市発行「3本の矢でフレイルを防ごう！」より引用）



# おかやまオレンジカフェ（認知症カフェ）を 知っていますか？

岡山市では、認知症の人とその家族、地域住民などが気軽に参加できる集いの場所として、オレンジカフェを開催しています。認知症に対しての不安を抱いている方、関心のある方など、どなたでも参加できます。お気軽に立ち寄りください。



## 北福社区で開催されている認知症カフェはこちら

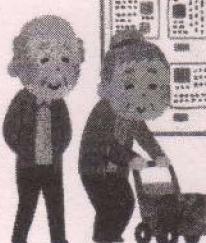
名称	開催日・時間	参加料	開催場所・運営者連絡先
ほっとりんく	第2・4水曜日 13:00~15:00	100円	特別養護老人ホームいきがいライフたかまつ 岡山市北区立田586-1 ☎086-287-8880
地域交流カフェこだま	第3土曜日 13:00~15:00	100円	古民家「こだまの社」 岡山市北区谷万成2-2-45 ☎086-252-2261 (石丸・森安)
社(もり)の茶屋	第1火曜日 13:00~15:00	無料	古民家「こだまの社」 岡山市北区谷万成2-2-45 ☎086-252-2261 (吉市・本城谷)
ほほえみカフェ	第4金曜日 13:00~14:30	100円	養護老人ホーム報恩積善会 本館1階食堂 岡山市北区津島笹が瀬9-8 ☎086-252-0471
MaCO Café (まこカフェ)	第4木曜日 14:00~16:00	無料	麻姑の小町 伊島 岡山市北区伊島町3丁目8-8-2 ☎086-259-0026
カフェ緑の樹	第2・4木曜日 13:30~15:30	100円	スカイビュー鯉山 リビングルーム 岡山市北区吉備津1011-1 ☎086-287-7778
ふくふくカフェ	第2日曜日 9:00~12:00	100円	葵の園・岡山福渡 1階ティケア 岡山市北区建部町福渡408-1 ☎086-722-3000

予約は必要ありません。お問い合わせは各運営者までお願いします。

包摵

地区担当からの  
お知らせ

ほーかつ



小学校で地域の方の協力を得られながら  
キッズ認サポを行いました

「認知症サポーター養成講座（認サポ）」って何ですか？？

『認知症サポーター養成講座』は、認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方や支援の方法を学ぶ講座です。  
受講修了者は『認知症サポーター』になっていただけです。

中山学区で、一般の方向けの

認サポを受けませんか？

認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指  
しています。興味のある団体などおられましたら、  
ぜひご連絡ください（10人程度からでもお受けできます）

