

あなたのまちの相談所



中部地域包括支援センターだより⑧

令和7年8月発行



地域包括支援センターは、市に委託された65歳以上の方の介護予防、頼るご家族がいない方の今後の不安、介護保険、金銭管理や虐待など、さまざまな相談の窓口です。また、介護保険制度や認知症に関する相談については65歳未満の方も対象です。皆さんのが住み慣れた地域で暮らし続けていくことができるよう、出前講座や集まり・運動の場づくりなど、地域の相談にも力を入れていますのでご活用ください。

80・90代でも健康で過ごしましょう！ ～認知症を予防し、自分の足で外に出かけよう～

楽しく暮らすためのヒケツのご紹介です

ヒケツ① しっかり食べてしっかり水分をとる

タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）は筋肉をつくり、カルシウム（牛乳・小魚など）は骨を丈夫にします。野菜・果物などは身体の調子を整えます。水分をしっかりとることで、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞などを予防することができます。

ヒケツ② 運動しよう

椅子を使って、つま先立ち・足の後ろ上げ・スクワットなどの筋力トレーニングと共に散歩などの有酸素運動もとりいれると、効果的です。



つま先立ち



足の後あげ



スクワット



ヒケツ③ 人と交流しよう

「友人との交流がある」「地域の何らかのグループ活動に参加している」など家族はもちろん、人との交流を持つことは認知症の予防につながると言われています。

ヒケツ④ 歯のお手入れをしよう

定期的に歯の健診と、歯石の掃除をしてもらいましょう。お口をきれいに保つことは肺炎の予防に、歯の健康を保つことは楽しく食事ができ、病気の予防につながります。

ウラも見てね

地域で見守る特殊詐欺 ～狙われにくい地域を目指して～



近頃、高齢者をターゲットにした特殊詐欺が横行しています。
愛知県におけるR7.3月末時点での特殊詐欺の認知件数は387件。
被害総額は13億6,350万円に及んでいます。
もしもの時に焦らないために、事前に親族等と対応策について決めておきましょう。

<対策のポイント>

- ①気軽に相談ができない内容の場合は警察の相談窓口（#9110）へ連絡しましょう
- ②お住まいの地域の中でつながりや見守り合う関係を持ちましょう
- ③知らない番号からの電話は出ない、留守番電話設定などを活用しましょう

<特殊詐欺防止用電話機器の購入費用助成>

江南市では、振り込め詐欺などの特殊詐欺や悪質な勧誘電話などによる高齢者への被害を未然に防止するため、特殊詐欺防止用電話機器の購入費用の一部を助成しています。詳しくは江南市役所 0587-54-1111 防災安全課交通防犯グループまで

知ってほしい！

江南市認知症見守りネットワークスローガン

認知症の情報コーナー

～大丈夫、みんなで支える認知症～

ご存知ですか？「見守りシール」（どこシル伝言板）参考：こうなん認知症ガイドブック

警察庁によると令和6年度、認知症などの理由で行方不明になった人は全国で1万8000人にのぼりました。発見が遅れると生命にもかかわることも…
江南市では、行方不明の方を発見するしくみとして、「高齢者等見守りシール交付事業」があります。衣服や所持品に貼ってある見守りシール⇒⇒⇒を読み込むと、ご家族に連絡が入ります。このシールをつけている方を見かけたら、お声かけをお願いします。



発行：江南中部地域包括支援センター

江南市高屋町大松原137番地 江南厚生病院 外来2階

TEL：51-3322

ホームページも⇒
ぜひご覧ください

