



高齢者

支援だより

令和6年度 第5号
発行者：越前市
地域包括支援センター

寒い季節こそ、ストレッチを！

厚着しがちな冬は体がこわばって肩が凝りやすくなります。簡単なストレッチで首や肩をほぐしましょう。

★首のストレッチ

①首を左右にゆっくり交互に傾けましょう。



②目を開けて、2～3回ほど左右に首をまわしましょう。



★肩のストレッチ

①肩の上下運動をしましょう。肩をあげるときには息を吸い、下げるときに息を吐くとリラックスできます。5回ほど繰り返します。



②肩甲骨を意識して肩まわしをしましょう。前まわし、後ろまわしを5回ずつしましょう。



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人やご家族の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

今年もフレイル予防で健康長寿！

フレイルとは、「年を重ねるごとに、体や心の働き、社会とのつながりが弱くなってしまった状態」をいいます。フレイルが進行すると、日常生活を営むことが難しくなり、寝たきり状態になってしまう可能性があります。

フレイル予防・改善の3つの柱

バランスよく取り組みましょう

栄養（食・口腔機能）



タンパク質（肉・魚・大豆製品など）と水分をしっかりとりましょう。

バランスよく食べましょう。

食べる時はしっかり噛みましょう。

お口の中を清潔にして、定期的に歯科を受診しましょう。

身体活動（動く）



天気が良い時は、外へ出て歩きましょう。

ラジオ体操やこうのとり体操等を毎日習慣にしましょう。

スクワット（ひざの屈伸）やひざ伸ばしをしましょう。

社会参加 （つどいや趣味、 ボランティアなどに 参加）

お出かけする頻度や時間を増やしましょう。

家族以外の人とおしゃべりをしましょう。



健康ひろば和（なごみ）を開催

参加は無料です！

日時： 令和7年2月7日(金)13:30～15:00

会場： 国高公民館 2 階講堂

対象： 65歳以上の方やその家族、関係者

講師： Jサーキット武生駅前 山本裕子（チーフトレーナー）

内容： Lov-a-Ball(ストレッチボール)体験

ボールを使用して筋肉や関節を伸ばすことにより、自然に筋肉がほぐれ、癒しの効果があります。

持ち物： バスタオル 水分 汗拭きタオル