

# NNニュース with TY

地域包括支援センターでは、高齢者の方に関するさまざまな相談を受けています。相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

## 健康長寿！鍵は“フレイル”予防！

**フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、要介護状態になりやすい虚弱な状態のことを言います。**

### どんなことが効果的なのか？

フレイル予防に取り組んでいる方にインタビューしました！

エルモ西淀川のリズム体操教室に参加して20年。一番の変化は、筋力がついてきたこと！リズム体操教室に参加することが「生きがい」で、これがあるから元気でいられる！

いろいろな人が参加しているので、「新しい出会い」がある。教室に参加しているみんなが徳永さんにあこがれ、目標にしている。お互いに励ましあっているという感覚はなく、声をかけあうことが自然になっている。

#### 徳永 初子さん(90才)

##### 私の健康の秘訣

今できることをしっかりと。  
今しかできないことをする。

おふたりは、当館のジャズコンサートや映画上映にも一緒に来てくださっています。みなさんの参加をお待ちしています。

西淀川区民会館(エルモ西淀川) 杉山 綾美 さん

#### 直井 美智子さん(84才)

##### 私の健康の秘訣

楽しみを見つけること。  
「楽しい」「おもしろい」と  
思うことを続けること。

おふたりが受講されているクラスは、実は中高年の方のプログラム！それができるのは「今までの積み重ねによるもの」、すばらしいと思っています。

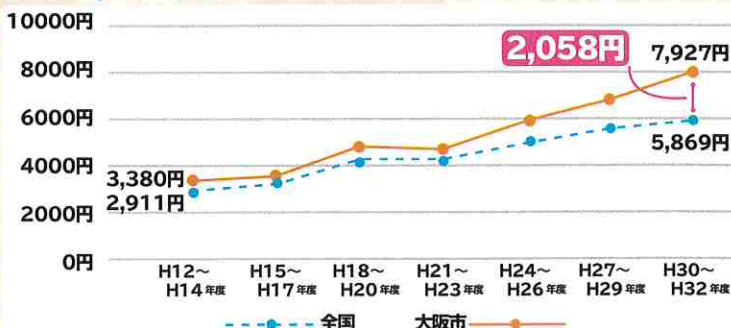
リズム体操教室 講師 濱田 百合子 先生

**フレイル予防には、いち早く変化に気づき適切な運動と食生活、そして自分らしい「生きがい」、「楽しみ」を見つけることが近道です。「生きがい」、「楽しみ」をみつけませんか？**

**「西淀川区(得)コミュニティ情報」をご活用ください！(※裏面参照)**

ご存じですか？

### 介護保険料の推移 (第1号被保険者の「基準となる月額保険料」)



介護保険は市町村が主体となって運営しているため、住んでいる市町村ごとに介護保険料は違います。大阪市の保険料は上昇傾向にあり、平成30年度では全国平均より2,058円高くなっています。また、平成12年度に介護保険がスタートしたときと比べると、保険料は約2.3倍になっています。保険料は、法令に基づき3年ごとに見直しされています。

生活支援コーディネーターからのお知らせ

## 得 西淀川区 コミュニティ情報

### 第2版ができました！

区内のさまざまな居場所や気軽に参加できる取り組み等を掲載しています。生活支援コーディネーターが中心となり、お医者さん、歯医者さん、薬剤師さん、地域で活動されている方々等にご協力をいただき、完成しました。

社会とのつながりを持つことがフレイル予防になります。「していること！」「してみたいこと！」があれば、あなたの身近にいる大切な人を誘って活動に参加しましょう！



問合せ 生活支援コーディネーター TEL.06-6478-2941

見守り相談室からのお知らせ

## 認知症高齢者見守りメール

認知症の方が徘徊等により行方不明となったときに、見守り相談室より地域の協力者へ発見協力依頼のメールを配信し、発見保護につなげる取り組みです。事前に相談いただくことで、行方不明時にスムーズにメール配信が可能となります。登録いただいた方には、見守りシールを配布(10枚)しています。



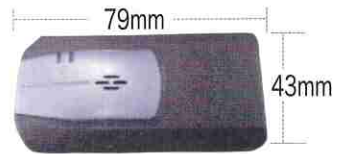
アイロンシール



見守りシール

## GPS(位置情報探索)機器の貸与

徘徊を伴う認知症高齢者を介護するご家族等に、大阪市より徘徊時に位置情報を確認できるGPSを貸し出します。(一部費用負担のある場合あり)



GPS(位置情報探索)機器

問合せ 西淀川区見守り相談室 TEL.06-4862-6438

西淀川警察署からのお知らせ

## 息子、警察官、百貨店店員等をかたる オレオレ詐欺が急増しています!!

大阪府内では毎日のように特殊詐欺の犯人から詐欺電話がかかっています。

- 被害にあわないために、電話にでないことが最も効果的!!
- 家にいるときも留守番電話にして、電話に出るのは留守番電話の相手の声を聞いてからにしましょう。



## 高齢者等交通事故防止について

**ドライバーのみなさん**  
二輪車は実際よりも小さく・遠くに見えます。  
交差点を通行の際は、速度を控え、しっかりと周りの安全確認を。

**ライダーの皆さん**  
急な加速や進路変更、危険な割り込み運転等はやめましょう。  
交差点においては、対向右折車両に十分注意しましょう。

西淀川消防署からのお知らせ

## 住宅用火災警報器は、 10年経ったら、 取替えましょう!



設置時期をご確認ください!

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を検知しなくなることがあるため、**機器本体を取り替え**ましょう。

編集 西淀川区地域包括支援センター:  
後記 北田・多田

フレイル予防について一緒に考えてみませんか。ご相談をお待ちしています。

佃総合相談窓口:山下  
フレイル予防どうしようと思っ  
たら、お気軽にご相談ください。

**N** 西淀川区地域包括支援センター  
千舟 2-7-7  
TEL.06-6478-2943  
担当/歌島中学校下と佃中学校下

**N** 佃地域総合相談窓口「アイ」  
佃 2-2-46  
TEL.06-6476-3965  
担当/佃中学校下

**N** 西淀川区南部地域包括支援センター  
福町 2-4-16  
TEL.06-6476-3550  
担当/西淀中学校下と淀中学校下

**Y** 淀地域総合相談窓口  
大和田 2-5-11  
TEL.06-6477-6565  
担当/淀中学校下