第20号　令和3年10月

東大和市高齢者
見守りぼっくすなんがい　通信

「認知症」自分でできる予防に取り組みましょう

★運動と知的作業を同時に行うとより効果が得られます
・散歩をしながらしりとりや計算（100-7・93-7・・・）
・足踏みをしながらグーパーやグーチョキパー
・足踏みをしながら野菜や動物の名前を言う
散歩は1日30分以上、週3日を目安に、ご自分の体力と相談しながら継続しておこなうことが大切です

★脳トレ
・計算ドリルや塗り絵
・スーパーの広告を使って、お釣りの計算
（1000円持っているとし、これとこれを買ったらお釣りはいくらになる？）

★バランスのとれた食事
認知症になりやすい食事は偏食（野菜や魚を食べずに肉中心）
ビタミン・ミネラル不足、お菓子を食事替わりにする

★年に1回は健康診断を受け、自分の健康状態を知り、高血圧や糖尿病などの生活習慣病はきちんと治療をしましょう

★難聴の方は音の刺激や脳に伝えられる情報量が減らないように補聴器などを活用してみましょう

固定電話がなくても
緊急通報システムが利用できるようになりました

24時間365日の緊急事態に備え、一人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯
日中・夜間独居の高齢者が対象で、申請をすると設置することができます

【費用のご負担は】　（他に電気代がかかります）

区分	利用者負担額（月額）
生活保護受給世帯	500円＋消費税
住民税非課税世帯	750円＋消費税
住民税課税世帯	1，250円＋消費税

上記以外の利用額については市が負担しています

★鍵を警備会社（ALSOK）に
預ける必要があります

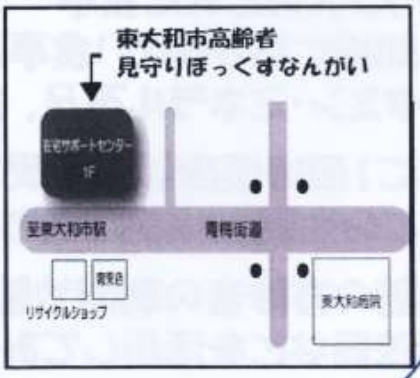
東大和市高齢者見守りぼっくす なんがい

【社会医療法人財団大和会が東大和市から委託を受け行っている事業です】

✾　見守りぼっくすは高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です　✾

＊在宅高齢者の生活状況の把握・見守り
＊ひとり暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援
＊緊急通報システム等を活用して、在宅の安心を提供
＊在宅高齢者や家族からの相談対応

【担当地域】　上北台3丁目・桜が丘・立野・中央・南街
【開所時間】　午前9時～午後5時
【定休日】　日曜日・月曜日・祝日・年末年始
【所在地】　南街2－49－3　在宅サポートセンター1階
【電話】　042-590-1330

【相談員】　塚原・佐藤

ご来所の際は、職員が不在の場合がありますので
事前のお電話をお願い致します