



令和6年度1号

# 池尻あんしんすこやかセンター便り

(世田谷区地域包括支援センター)

発行：池尻あんしんすこやかセンター

## 健康寿命を延ばしましょう！



「健康寿命」を延ばしていつまでも健康的に過ごすためには『運動習慣』『食生活の改善』『社会参加』などによってフレイル(心身の機能が低下した状態)をいかに予防・回復できるかが大きなカギとなります！

### 運動

毎日30分程度の運動を  
しましょう

- ウォーキング
  - ・毎日適度に歩きましょう
  - ・お買い物をこまめにするこ
  - とで出かける機会を増やす
  - ・友人や家族と出かける
- 筋トレ
  - ・スクワット(椅子の背やテ
  - ーブルに掴まりながら安全に)
  - ・膝伸ばし(座った状態で膝を
  - 伸ばす)
  - ・腿上げ(座ったまま太ももを
  - 胸に引きつけるように上げる)



### 食生活

食習慣を見直して、栄養  
不足に注意しましょう

- 毎日3食
  - ・1日3食、規則正しい食事
  - をとる
- いろいろなものを
  - ・より多くの種類の食品をとる
  - (1日10種類以上)
- たんぱく質
  - ・肉、魚、大豆製品などで
  - たんぱく質をしっかり取る



### 社会参加

外出・交流の機会を  
増やす工夫をしましょう

- 1日1回以上外出
  - ・買い物や近所への散歩など
  - 外出の機会をつくる
  - ・病院への通院も外出の機会
- 友人・知人と会う
  - ・週1回以上は友人や知人と交
  - 流をもつ
- 地域の活動に参加
  - ・地域のイベントや趣味の集ま
  - りなど参加する



### 介護予防手帳を活用しませんか？

世田谷区では、ご高齢の方が積極的に介護予防に取り組んでいくために『**介護予防手帳**』をお配りしています。

健康や介護予防に関するミニ知識が掲載されており、ご自身の活動を記録できるようになっています。池尻あんしんすこやかセンターでお渡しできますので、ぜひご活用下さい！



いつでも自分らしく暮らし続けられるよう、元気なうちから介護予防に取り組みましょう！！

**介護予防手帳**

あんしんすこやかセンター  
イタージキョウセンター  
あんすこ館  
(世田谷区の南「オナガ」)

氏名 \_\_\_\_\_

お住まいの担当は  
\_\_\_\_\_  
あんしんすこやかセンター

TEL \_\_\_\_\_

世田谷区



## 補聴器の購入費を 助成します



耳が聞こえにくくなり、日常生活のコミュニケーションに支障のある中等度の難聴や片耳が高度以上の難聴がある高齢者を対象に補聴器の購入費を助成します。

### ★対象者

**65歳以上の前年度非課税世帯の方**

**★上限 5万円**

### 【手続きの流れ】

- ① 高齢福祉課に電話をし、要件を確認
- ② 申請書取得(高齢福祉課より郵送)
- ③ 耳鼻咽喉科を受診
- ④ 補聴器販売店で相談・見積書作成
- ⑤ 申請
- ⑥ 審査・決定
- ⑦ 購入

### 問い合わせ

世田谷区高齢福祉部 高齢福祉課  
(専用ダイヤル)

☎ 03-5432-2256

FAX 03-5432-3085

## 実態把握訪問の お知らせ

池尻あんしんすこやかセンターでは、池尻・三宿地区にお住まいの65歳以上の方を中心に、ご自宅を訪問して生活状況の把握に努めております。

### ● どのようなことをしていますか？

地域で元気に生活していくために、健康状態や生活のご様子、緊急連絡先などを伺い、介護予防の活動や介護保険、保健福祉サービスのご案内を行っています。

### ● 誰が来るのでしょうか？

**池尻あんしんすこやかセンターの職員が参ります。**職員は福祉や保健の専門職です。職員は「職員証」を提示します。また、守秘義務を守りますので、安心してご相談下さい。



## 池尻あんしんすこやかセンター (世田谷区地域包括支援センター)

### ● 電話

03-5433-2512

### ● FAX

03-3418-5261

● 住所 世田谷区池尻3-27-21

### ● 窓口開設時間

月～土 8時30分～17時  
日、祝祭日、年末年始 お休み

※あんしんすこやかセンターは  
福祉の相談窓口です

