

新型コロナに便乗した 詐欺に注意しましょう！



絶対に教えない！渡さない！

電話詐欺の内容

- 「詐欺犯人を逮捕したところ、あなたのキャッシュカードがありました・・・」
- 「緑色の封筒を送ったのですが届いてますか？還付金があります・・・」
- 「俺だけど、コロナで会社が厳しい。お金を貸してもらえないか・・・」



その後、犯人は手続きと称してATMの操作など指示してきますが、
区市町村や総務省などが以下を行うことは**絶対にありません**。

- ※ATMでの操作をお願いすること
- ※通帳などを借りて手続きを代行すること
- ※手数料の振り込みをお願いすること

「怪しいな？」と思ったら 遠慮なくご相談ください！

調布警察署
03-3581-4321

消費者ホットライン
188

新型コロナウィルス給付金関連
消費者ホットライン
0120-213-188

調布市地域包括支援センターときわぎ国領



所在地
国領町7-32-2 デュスモン国領 101
開所時間
月曜日～土曜日 9時～18時
※開所時間以外の時間及び日曜日は
転送電話となります。

電話 050-5540-0860
FAX 042-433-6488
メール houkatsu@tokiwagi.org



SNSで当センターの取組みを発信しています。ぜひご確認ください！

みまもっと便利

2021年
介護予防特集号



感染症とフレイルを防ごう！！



新型コロナウイルス感染症はまだまだ身近に潜んでいるかもしれません。感染しないために**マスク着用**や**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう！また、外出を控えずっと家にこもり、一日中テレビを見たり、ぼーっとしていたり、食事の回数を減らしたり、誰かと話すことも少なくなると、心身の虚弱状態(**フレイル**)が進んでいきます。フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

*お便り中面のチェックリストを活用して、ご自分の生活を見直してみましよう！

調布市の地域包括支援センターの担当圏域が変更となります

第7期調布市高齢者総合計画の策定に伴い福祉圏域の考え方が示され、福祉・障害・高齢の3計画共通となる小学校区を基礎とした8つの圏域に整理されました。そのため、調布市地域包括支援センターの担当地域も福祉圏域と同様となります。今後、新たな担当地域での事業運営の実施のため、すでに継続相談者の引継ぎの実施や、新規相談の受付等を行っております。



地域包括支援センターときわぎ国領
現担当地域 国領町7丁目、8丁目(1・4番地除く)、染地2・3丁目
新担当地域 国領町6・7丁目、染地全域、布田5・6丁目、多摩川6・7丁目(染地/杉森/布田小学校区)
※国領町8丁目2・3にお住まいの方は「ゆうあい」へ
国領町8丁目5～15にお住まいの方は「仙川」へ
担当の地域包括支援センターが変更となります。

令和2年10月より新しい担当地域での新規相談受付を開始しており、継続相談者の引継ぎも開始しております。令和3年4月より新しい担当地域での事業運営を実施いたします。

調布市地域包括支援センターときわぎ国領



☎ 050-5540-0860



自分の状態を知るために、基本チェックリストを活用しましょう！

下の質問票の「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェックを入れてみましょう！
ピンク色の回答にチェックが入った場合は、右面のような心配が懸念されます。

生活機能全般	①	バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	②	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	④	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑤	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
運動器の機能	⑥	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑦	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑧	15分くらい続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑨	この1年間に転んだことはありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑩	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
栄養機能	⑪	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑫	BMIが18.5未満ですか(BMIの計算方法は下記を参照してください)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口腔機能	⑬	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑭	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑮	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
閉じこもりの傾向	⑯	週に1度は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑰	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
認知機能	⑱	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑲	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑳	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
こころの健康状態	㉑	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉒	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉓	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉔	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だとは思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉕	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

BMIの計算方法・・・BMI=体重(kg)を身長(m)×身長(m)で割ったもの (例)体重 50 kg、身長 160cm の人の場合 → 50÷(1.6×1.6)=19.5

「認知機能」にピンク枠のチェックが多かった

早期に診断・治療・予防をすることで、認知症の進行を遅らせる可能性があります。「おかしいな？」と思ったら早めに診断を受けることが大切です。



「こころの健康状態」にピンク枠のチェックが多かった

うつ病になると生活が不活発になって心身の衰弱を招きやすくなります。長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。



「生活機能全般」にピンク枠のチェックが多かった

「運動器の機能」にピンク枠のチェックが多かった

生活が不活発になると、心身がより早く衰える危険があります。自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう。足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。「10の筋力トレーニング」等で定期的に運動する習慣を身につけましょう。



「栄養機能」にピンク枠のチェックが多かった

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。たんぱく質を積極的に摂るのを意識して、肉や魚、野菜をバランスよく食べましょう。



「口腔機能」にピンク枠のチェックが多かった

食べたり飲みこんだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。口腔ケアでお口の老化を予防しましょう。

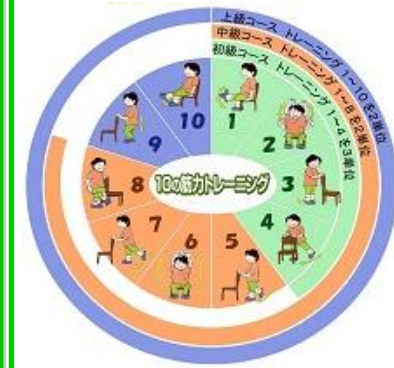


「閉じこもりの傾向」にピンク枠のチェックが多かった

家に閉じこもっていると心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知機能の低下、うつなどを招く恐れがあります。感染対策をしっかり行い、こまめに出かける習慣を身につけましょう。



10の筋力トレーニング



この体操は「生活に必要な動作を10年後も変わらず出来ること」を目標にしています。歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りるといった日常の生活動作に応じた筋肉を10種類の筋力トレーニングで鍛えます。初級・中級・上級で構成されており、講師のいない中でもご自分で、あるいは仲間同士で集まって取り組むことができる体操です。

この体操の「基礎のかたち」をもとに、ご自分の体調にあわせて、自己裁量で取り組んでください。仲間と取り組み、皆で健康長寿を目指しましょう！

2月15日～3月31日の毎朝 8:30 から 15 分間、J:COM 調布チャンネル(111ch)で「10の筋力トレーニング」が紹介されます！当センターの職員も出演しています。

調布市では10の筋力トレーニングの講座やおさらい会、65歳からの健康づくり健診を開催しています。

- ☆定期的に行っている場所を知りたい
- ☆自治会やサークルで取入れたいので教えてほしい
- ☆新たに行う場所を立ち上げたい

近年、市内で「10筋」を行う団体・場所はどんどん増えています。感染症予防のため現在は休止中が多いですが、再び集えることを願い、今は家で自主運動に励みましょう。

「10筋」に関する問合せは地域包括支援センターときわぎ国領までお気軽にご連絡ください！！