

忠生第1だより 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

2021年 春号

町田市忠生第1高齢者支援センター
町田市下小山田町3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830



新年度もよろしくお願ひします♪



高齢者支援センターとは

高齢のみなさまが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、
必要な支援や情報提供を行う相談窓口です。
健康・福祉・医療・生活に関することなど…
気になることをお気軽にご相談・お声がけください。

《臨床心理士による介護相談》

病気とはわかっているけれど…
認知症状への対応・向き合い方、
ストレスの軽減方法など相談できます。

日時：毎月第2火曜日
10:00～
11:00～

対象：認知症の方を
介護しているご家族さま

《医師によるもの忘れ相談》

約束を忘れる、話の繰り返しが多い…
もしかして認知症！？
そんな不安を専門医に相談できます。

日時：毎月第1木曜日
14:00～
15:00～

対象：もの忘れが気になる方

コロナフレイル—高齢者を襲う第二の禍

最近こんなことありませんか？

- 半年前より2~3kg体重が減った
- 以前より疲れやすくなった
- 出かけるのがおっくうになった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた
- 以前より人と会話をする機会が減った



1つでも当てはまれば「フレイル」のリスクが高まっています。

まだまだ コロナ感染のリスクはありますが・・・
感染に気をつけながら、介護予防に取り組みましょう。

習慣的な運動

健康長寿は
**毎日少しの筋
 トシから！**
 「歩いていれ
 ば大丈夫」と
 思っていま
 せんか？

運動



栄養

多様な栄養素

「歳をとったら粗食でい
 い」は大間違い！**毎日きち
 んと食べ、栄養不足になら
 ないことが大切**



活発な外出・ 社会参加

社会
 参加

心も体も健康にする
 もう一つの秘訣は
「社会参加」



◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00※開所時間外でも緊急時は連絡可
 (日曜・祝日と年末年始は閉所)

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階
 電話：042-797-8032
 Fax：042-797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツII 101
 電話/Fax：042-792-8888

