

特集1

自分らしくありのままで輝くために

はじめよう!

“わたしのアクション”



～横浜型地域包括ケアシステム構築に向けた「泉区アクションプラン」～

泉区では「互いに支え助け合う! 誰もが安心して暮らせるまち 泉」を目指して、さまざまな取組を進めてきました。「わたしのアクション」は、高齢者がいつまでも自分らしくいきいきと暮らし続けることができるように、知っておいてほしいポイントをまとめたものです。できることから始めてみませんか。



泉区アクションプラン▶

“わたしのアクション”のヒント

自分の情報や思いを整理する!

これまでの人生を振り返り、これからどのように過ごしていきたいか、今の思いを書き留めておきましょう。大切な人へのメッセージにもなります。



▲わたしの人生計画帳 泉区エンディングノート



- ✓今の気持ち
- ✓これから叶えたい夢や希望
- ✓大切な人・もの(財産等)
- ✓家族・友人等へのメッセージ など

フレイル*予防に取り組む!

※フレイルとは?

からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態



こんなことはありませんか??

心当たりのある場合は、フレイルかも…



歩く速度が前よりも遅くなった

汁物でむせることがある



1日3食も必要ない

フレイル予防の基本は、適度な運動、口腔ケア、バランスのよい食事です。今日からフレイル予防に取り組みましょう。

もしもの時の医療・ケアについて考える!

人生の最終段階をどう過ごしたいか、元気なうちから考え、望む医療やケアについて、家族や信頼する人と話し合う「人生会議」を始めてみましょう。

もしもの時にどのような医療やケアを望むのか、思いを伝えるための手帳



▲もしも手帳 と 私のおぼえがき



人や地域とつながる!

こころとからだの健康のためには、趣味活動や地域の集まり、ボランティア活動など、人や地域とつながることも大切です。

地域社会と積極的に関わりをもつ人ほど、健康状態が維持されていることが調査で明らかに!!!



あいさつをする



いろいろな人と話す



地域のサロンなどに参加する

認知症について知る!

認知症の人も暮らしやすいまちを目指して、認知症について学び、自分のできる範囲で手助けできることを考えてみましょう。

認知症サポーターになろう!

認知症について正しく理解し、地域で見守る応援者のことです。養成講座を受講すると誰でもなることができます。



区役所や各地域ケアプラザでは、高齢者に関するさまざまな相談や支援を行っています。お気軽にお問い合わせください。



エンディングノート、もしも手帳・私のおぼえがきも、各窓口で配布しているぞん!

- 上飯田地域ケアプラザ Tel 802-8200
- 下和泉地域ケアプラザ Tel 802-9920
- 踊場地域ケアプラザ Tel 801-2920
- いずみ中央地域ケアプラザ Tel 805-1700

- 新橋地域ケアプラザ Tel 813-3877
- いずみ野地域ケアプラザ Tel 800-0322
- 岡津地域ケアプラザ Tel 812-0685