



# シルバー ささえ隊 通信

2024年2月号 Vol. 21

寒い季節を迎え、毎日の降雪量のニュースが気になる時季となりました。まだまだ寒い日が続きますが、体調管理に気を付けていきましょう。

さて、毎年9月と2月は高齢者見守り強化月間です。地域の温かい見守り活動をお届けします。今回は、蓮潟にある「ワタミ株式会社新潟長岡営業所」さんをご紹介します。

**ご活躍ご紹介コーナー**  
「**シルバーささえ隊**」  
の皆様による地域の**見守り活動!**

## ワタミ株式会社新潟長岡営業所



今回は、蓮潟にある宅食事業所の『ワタミ株式会社新潟長岡営業所』さん取材させていただきました。こちらではお客様のご希望に合わせて、毎週月曜日～金曜日の最大5日間、一定の時間にお弁当の宅配を行いつつ、お客様の見守りをされています。「同じスタッフが直接お客様と顔を合わせ、お弁当を手渡することを基本としています。お客様とのコミュニケーションを大切にしており、些細な日々の体調の変化に気付くことができます。」と、所長の松川さん。お弁当を手渡しでお届けする『対面配達』と、お弁当を住居の外に設置されたワタミ専用の



まつかわ よしき  
所長 松川 義喜 さん

ケースにお届けする『置き配達』から選んでいただいているとのこと。対面配達の際には、お客様に声掛けをされています。置き配達の際には、前日の食べ残しがないか確認し、心配な場合は、地域包括支援センターに連絡をされることも。過去には、前日配達した弁当が手付かずで残されていたため、遠方に住む家族や関係機関等に電話連絡を行い、連携し、医療機関に繋いだこともあるそうです。幸い、ご本人は大事に至らずに済み、「お客様やご家族様とのコミュニケーションを大切にしているのでスムーズに対応できました。」とお話されました。また、お弁当には特典シールを付けており、このシールを貯めると特典のプレゼントがもらえるそうで、「シールを剥がして台紙に貼ることが、頭の体操にもなる。」とお客様からも好評だとのこと。お弁当宅配時の見守りだけでなく、工夫を凝らしてお客様の健康を気遣っておられる様子うかがえました。

「今後もお客様から『ワタミの宅食があって良かった。』と言ってもらえるように、長岡で頑張っていきたいです。」という、強く温かい思いを話してくださいました。

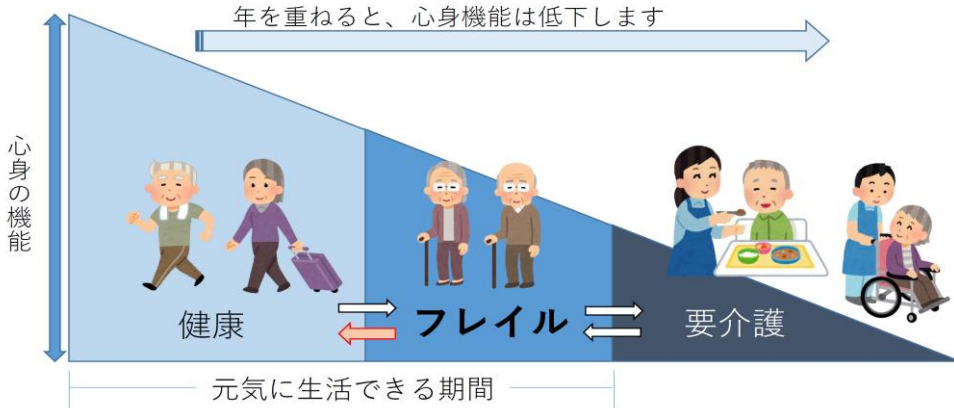


# 2月1日は「フレイルの日」です！

フレイルとは、「年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、虚弱になってきた状態」をいいます。早くフレイルに気づき、適切な福祉サービスを利用するなどの対応をすれば、元の健康な状態に戻ることができます。

↑介護予防・日常生活支援サービス事業など

フレイルの疑いがあり、不便になったことや今後の不安などがある方がいられましたら、お気軽にご相談ください。



介護予防・日常生活支援サービス事業のご案内



訪問や通所の様々なサービスがあります。

問い合わせ先：長岡市長寿はつらつ課  
介護総合事業係 ☎39-2268、  
各地域包括支援センター

## フレイル予防のための『3つのポイント』

### (1) 運動

体を積極的に動かさないと加齢とともに筋力がどんどん衰えます。軽い運動や家事（掃除・洗濯など）を毎日続けて筋力を維持しましょう。



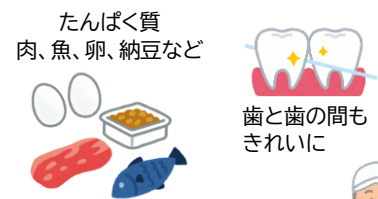
#### 【運動器のチェック】

① 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい☆	いいえ★
② 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	はい☆	いいえ★
③ 15分位続けて歩いていますか	はい☆	いいえ★
④ この1年間に転んだことがありますか	はい★	いいえ☆
⑤ 転倒に対する不安は大きいですか	はい★	いいえ☆

★に3つ以上あてはまった人は、運動機能の低下・筋肉の衰えが見られる状態です。

### (2) 栄養+口腔ケア

高齢期こそ、しっかり栄養をとる必要があります。特に筋肉をつくる「たんぱく質」は積極的にとりましょう。また、口腔機能の衰えは、心身のフレイルを引き起こす要因となります。歯磨きやお口の体操などの口腔ケアを習慣づけましょう。



### (3) 社会参加

家に閉じこもりの状態になると、心身の機能が衰え、フレイルになる恐れがあります。外に出て、積極的に人と交流し、日常生活が活発になるように努めましょう。



地域のボランティア

## ●いつもと様子が違う！と感じたときは…

長岡市長寿はつらつ課、各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）、各地域包括支援センター（下表参照）、または地区担当の民生委員・児童委員にご連絡ください。

なかじま ・おもてまち	☎30-1121	けさじろ	☎37-5700	ふそき	☎25-3354	みやうち ・やまこし	☎39-0080
まきやま ・みしま	☎29-7005	にしががおか	☎29-6621	なかのしま ・よいた	☎61-2600	こじじ ・おぐに	☎41-3201
わしま ・たらどまり	☎74-3808	とちお	☎53-2265	かわぐち	☎89-3974	《長岡市内の地域包括支援センター一覧》 ※市外局番はすべて0258になります。	