



出かけよう！！  
いくつになっても元気な足で！

令和6年2月15日(木)14時より、令和5年度  
塚田地域ケア会議主体の講演会として板倉病院  
副院長鈴木伸之先生より  
「フレイル予防」の講演会を  
塚田公民館にて開催しました。

理学療法士・管理栄養士  
からのワンポイント講座もあり、  
93名の参加者からも大好評  
でした。



講演会の資料をご希望の方は  
右記のQRコードを  
カメラで読み取ってください  
(センターにも資料があります！)



## ACP(人生会議)の講話

これまで「エンディングノート」の記入方法を老人会などで説明してきました。参加者の中から『人生の最期の選択や心構え』を考えたいと要望があり、価値観や生き方などを含めた医療や介護についての私の思いと一緒に考える機会を令和6年3月に船橋ハイツみどり会で設けていただきました。

厚労省では「ACP(人生会議)」と命名していますが、今回は、資料を用いて分かりやすい言葉を心がけてお話ししました。

ACPの講話依頼受付中  
(資料はセンターにあります！)



## 肺炎球菌ワクチンについて

肺炎は日本の死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の約2.3割は肺炎球菌によって引き起こされます。

令和6年4月から定期接種の機会は65歳の1年間だけになります。

(60から64歳での例外接種もあります)

※詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。

# 地域の皆さまへのお願いです！

高齢者の異変に気づいたら

塚田地域包括支援センターにご相談ください！



地域包括支援センターとは『保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とする施設』です！



## 【外から見て気づくこと】

- ・郵便物がたまっている。
- ・ここ数日姿を見ていない気がする。
- ・部屋の電気が一昼夜問わず点いている。



- ・同じ洗濯物が干したまま

## 【訪問やお会いした時に気づくこと】

- ・元気がない、痩せた気がする。
- ・同じことを何度も言い、話がかみ合わない。
- ・衣類の汚れ、臭い、部屋が乱雑。
- ・あざやケガがあり、理由を話したまらない。怒鳴り声が聞こえる。



保健師  
看護師



主任  
ケアマネ  
ジャー



社会福祉士



保健医療と福祉の専門職がご相談に対応します！

## 塚田地域包括支援センター

〒273-0042  
船橋市前貝塚町535-10 ハイム ルーエ  
☎ 047-404-7221  
受付 月曜日～金曜日 午前9～午後5時  
ホームページ [www.tsukada-houkatsu.itakura.or.jp](http://www.tsukada-houkatsu.itakura.or.jp)

