

# 令和3年度 家族介護教室 終活編



参加者から質問を受けているところ

令和三年十一月十八日(木)深沢行政センターにて、市主催の家族介護教室「親の「もしも…」のときに備えて」を開催しました。講師は、川田行政書士事務所の川田順一先生です。

当日は、十八人の方がご参加くださいました。男性が七名で、他の講座と比較しても参加率が高かったです。

川田先生の内容は、最後までその人らしい人生を送ることができるよう、今どんな準備が必要か、知っておきたい

親の「もしも…」のときに備えて

鎌倉市地域包括支援センター

## 湘南鎌倉便り

高齢者  
よろず相談所



終活とは、『人生の終わりのための活動』の略で、『人生の最期を迎えるにあたっていろいろな準備を行うことを意味する言葉』といわれています。

**終活**

ポイントなどです。川田先生が作成した資料や鎌倉市版エンディングノートに沿って、様々な事例を通して分かりやすくご紹介がありました。

参加された皆様からは、「遺言書作成するのにどれぐらいの料金がかりますか」「いつ頃からエンディングノートなど書けばいいですか」など、ご質問があり、講座終了後も相談される方もいました。

地域包括支援センターでは、このような講座を今後も開催させていただきます。

## フレイルを予防しよう!

フレイルとは、日本語で『虚弱』という意味です。加齢とともに筋力や活力が徐々に低下していきますが、フレイルは健康と要介護状態の『中間的段階』のことです。コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、会話が減るなどの生活が続いて、身体や認知機能に影響がでていきている高齢者も多いと言われています。



フレイルの基準 ↓当てはまる方はフレイルの可能性ががあります。

- 体重減少・・・6カ月で2キロ以上体重が減少した。
- 疲労感・・・わけもなく疲れたような感じがする。
- 歩行速度・・・歩くのが遅くなった。
- 握力・・・男性<28キロ 女性<18キロ



毎日、短時間でもOK!

### 筋力アップ!

- ★ 膝を伸ばしたまま、1分間保つ
- ★ 膝の上げ下ろし、10回ぐらい
- \* 体調に合わせて、無理のないように!



フレイルの3つのポイント『栄養』『運動』『人とのつながり』です。

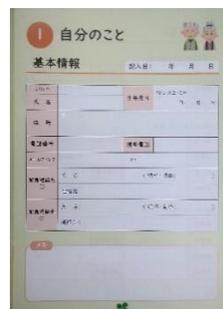
マスクの着用、人ゴミを避ける、手洗いなど感染予防をしながらフレイルも予防して元気に過ごしましょう。

## こんなときは地域包括支援センターへ

～気軽にエンディングノートの活用～

鎌倉市版エンディングノートが新しくなりました。(令和3年12月発行)

配布場所は、市役所本庁舎8番窓口、支所、老人福祉センター、地域包括支援センター及び鎌倉市社会福祉協議会です。



お気軽にご相談ください。

地域包括支援センターは鎌倉市から委託された公的な相談機関です。秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。