



# 知って得する!



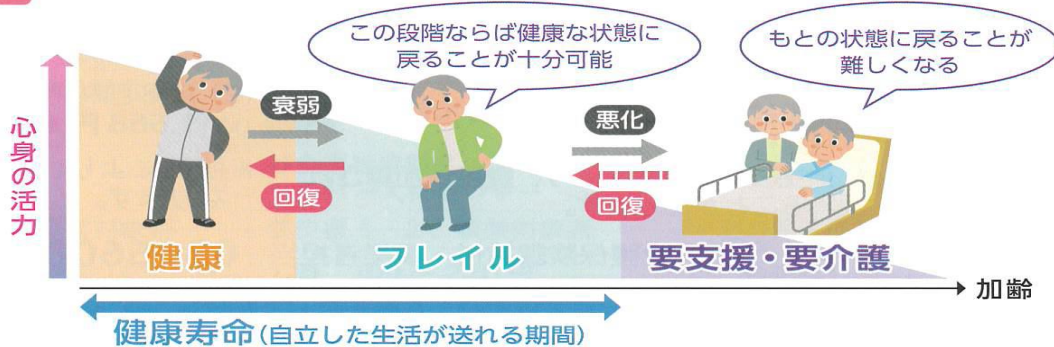
第163号 令和6年12月発行  
こうめ高齢者みまもり相談室



# こうめ みまもり だより

## フレイルをご存知ですか? 「よくわかる介護保険」(墨田区)を引用

年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態がフレイルです。健康と要介護の中間の状態で、早期の対策で健康な状態に戻ることができます。



あなたのフレイル危険度チェック! 以下の5つの項目のうち、あてはまる状態はありませんか?

半年で体重が  
2~3kg減った

疲れやすくな  
った

筋力(握力)が  
低下した

歩くのが  
遅くなった

からだを動かす  
ことが減った

1~2項目あてはまる方 → プレフレイル(フレイルの前段階)

3項目以上あてはまる方 → フレイルの疑いあり

心配な方は高齢者支援総合センターにご相談を!



## 認知症サポーター養成講座

認知症は誰もがなりうる病気です。認知症の基本的知識や対応方法を学んでみませんか? 区内在住・在学・在勤の方であればどなたでもご参加いただけます。認知症サポーターは地域の認知症の人や家族を見守り、支援する応援者です。

日時 12月13日(金) 14:00~15:30

会場 すみだ福祉保健センター1階 保健室



申し込みは、こうめ高齢者みまもり相談室までご連絡ください。

### こうめ高齢者みまもり相談室

【受付時間】9:00~17:00

年末年始・祝日を除く

担当: 荻野・関口・田中・山下



こうめ

【墨田区委託事業】

墨田区向島3丁目36番7号

すみだ福祉保健センター1階

電話 03-5619-6511

FAX 03-5608-3730

# 補聴器購入費を一部助成します！

<対象者> 次のすべてに該当する方

- ① 区内在住の満65歳以上で、住民税非課税の方
- ② 聴覚障害により、補聴器(補装具購入費)の支給を受けていない方
- ③ 耳鼻いんこう科の医師から本事業の所定の基準を満たすと認められ、当該医師の意見書等を提出することができる方



## 【所定の基準】

三分法にて両耳の聴力レベルが 50dB 以上または、一側耳の聴力レベルが 30dB 以上でかつ、他耳の聴力レベルが 70dB 以上の聴力が対象

<助成額> 上限35,000円まで

<ご注意ください> 区の交付決定を受ける以前に購入した補聴器は助成対象外です。補聴器の修理、保守又は電池交換や医師の証明などの文書料は自己負担です。補聴器の購入先は、医師の紹介業者を推奨します。

<申請方法> オーシオグラム(純音聴力検査表)を添付した申請書を高齢者福祉課(区役所4階)または各高齢者支援総合センターへ提出してください。

<申請書> 高齢者福祉課(区役所4階)または各高齢者支援総合センター、HPにて

## スマートフォン相談会を開催します！

【会場】 八広はなみずき高齢者支援総合センター (八広5-18-23)

【開催日】 1月30日、2月6日の木曜日

【時間】 午前の部：9時半～12時半・午後の部：13時半～16時半

【対象】 60歳以上の方

【費用】 無料

【定員】 開催時間の30分ごとに先着2名(相談時間30分)

【申込】 予約制ではないため、当日、会場へお越しください。

【問合せ】 スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-6775-9480

## 高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じている方、ご家族やご近所に「様子に変だな、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？  
高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
お近くの高齢者支援総合センター