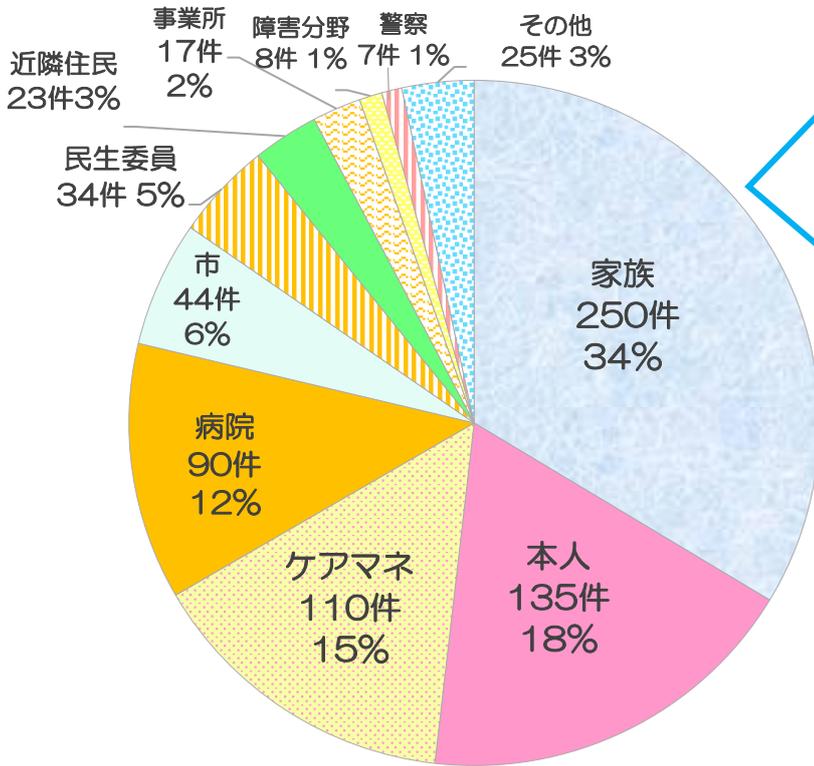


## 平成31(令和1)年度総合相談の内訳

平成31(令和1)年度の1年間に西ほうかつに寄せられた相談は 743 件でした。  
これに対して 2496 回訪問して対応をさせていただきました。

平成31(令和1)年度・相談者内訳



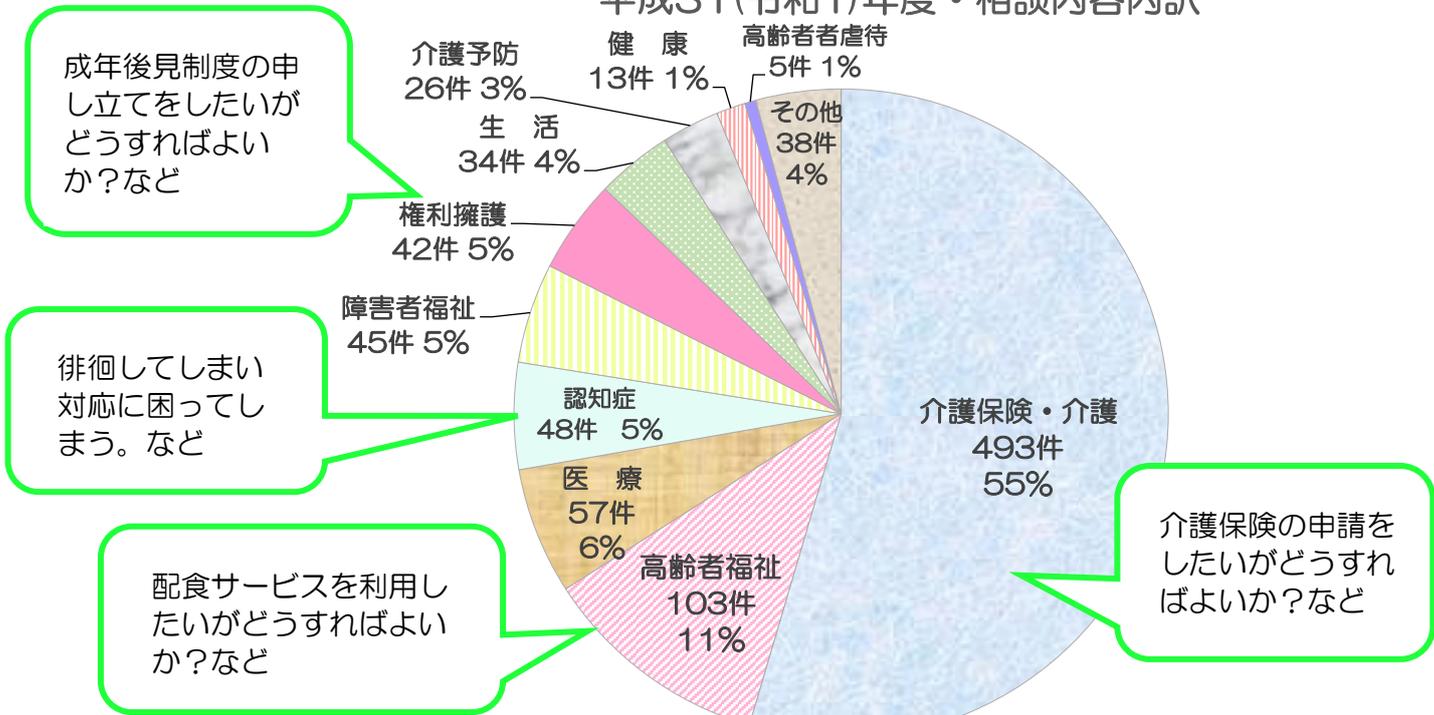
相談者は、ご家族からが250件と最も多く、次いで本人からが135件、ケアマネからが110件と続いています。民生委員さんや近隣住民の方々、医療機関からの相談も増えてきています。

西ほうかつでは、地域で生活するすべての住民の方々が繋がりをもって、安心して暮らせる街づくりを目指しています。

今後も様々な機関や組織、団体と連携しながら、地域全体で生活を支えていけるように取り組みたいと思います。

平成31(令和1)年度によせられた相談の内容についての具体例を示しました。相談の際の参考にさせていただければと思います。

平成31(令和1)年度・相談内容内訳





## 自宅で運動不足を解消！



外出の自粛により、屋内で過ごす時間が長くなると、体力の低下や生活習慣病等の発症や、生活機能の低下のリスクが高まります。室内で行える運動の一例を紹介しますので、ぜひご自宅での健康管理に取り組んでいただければ幸いです。

①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます

②音がしないようにゆっくり下ろします

### つまさき



- ①いすに深く座ります
- ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

### かかと



- ①いすに少し浅く座ります
- ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

### キック



- ①背筋を伸ばします
- ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます  
ゆっくり下ろします

### もも



- ①背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます
- ②キープした後下ろします

出典：健康・体力づくり事業財団

## 甲府市西地域包括支援センター ～西ほうかつ～

■ 対象エリア 池田・貢川・石田・新田地区

■ 利用料金 無料

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師(経験のある看護師)等で、対象エリアにお住まいの高齢者に関するご相談をお受けします。

### 【職員紹介】



看護師  
兼田



社会福祉士  
吉田



社会福祉士  
樋貝



主任介護支援専門員  
滝花



社会福祉士  
田中

4月より入職いたしました、主任介護支援専門員の廣瀬です。  
皆様のお役に立てるよう、精一杯頑張ります。  
よろしくお願いいたします。



主任介護支援専門員  
廣瀬

※6名の職員で対応しております。お気軽にご相談ください。

甲府市上石田1-8-20

☎055-220-7677