

地域包括支援センター坂下通信

前回はフレイル（加齢に伴う心身機能の低下）予防の取り組みの「喫煙」について紹介しました。今回は「適正飲酒」について説明します。

お酒を飲みすぎていませんか？

アルコールは、少量であれば、気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果があります。しかし、お酒を飲みすぎると、^{かんぞう}肝臓や^{すいぞう}膵臓を害します。また、生活習慣病や認知症、がんなどになる可能性が高くなるといわれています。

節度ある適切な飲酒量



ビール中ビン1本



日本酒1合



チューハイ(7%)350ml缶1本など

健康を守るための飲酒ルールを確認しましょう。

○女性・高齢者は少なめに。

女性はアルコールの分解速度が遅く、高齢者は加齢に伴い、アルコールの分解機能が低下します。そのため、血液中のアルコール濃度が上がるため、酔いやすくなります。1日350mlの缶ビール1本以下を目安としましょう。

○食事と一緒にゆっくりと。

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、血液中のアルコール濃度が急激に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。また、身体を守るためにも濃いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

適切な飲酒量を知って、お酒を飲みすぎないようにしましょう。



地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当:伊藤、飯田、戸田、杉山、桐生

終活サポート事業について



終活とは人生のエンディングについて考えることを通して、自分らしく、これからをよりよく生きるための活動です。

終活サポート事業は、春日井市内にお住まいの方を対象に終活に関する相談を受け、情報提供を行うことを目的としています。

元気なうちに相談したいけど、どこに相談したらいいかわからない。



終活について相談してみたいけど、相談料などお金がかかると困る。

自分の最期は自分で決めたい！

上記のように考えたことはありませんか？

終活サポート事業は、春日井市内にお住まいの方を対象に終活に関する相談を受け、情報提供を行うことを目的としています。

相談の仕方について

- ①電話などで高齢者・障がい者権利擁護センターへ相談します。
 - ②相談内容に応じて市へ登録している民間事業者を高齢者・障がい者権利擁護センターから紹介します。
 - ③自身で民間事業者に、高齢者・障がい者権利擁護センターから終活サポート事業の紹介を受け相談していることを伝え、相談します。
(費用がかかる場合があります。)
 - ④民間事業者から話を聞き、納得した上で契約します。
(契約内容により費用が異なります。)
- 契約後、必要に応じて終活安心カードをお渡しします。

相談は高齢者・障がい者権利擁護センターへ

☎0568-82-9232

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

