

高齢者・障害者の居住支援法人「IGOCOCHI相談室」です。

お盆を過ぎても蒸し暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

私、IGOCOCHI志木相談室に配属となりました
木村 ひかりと申します。

簡単に自己紹介をさせていただきます。

学生時代は、体育学部にて生涯スポーツを専攻していました。

高齢化が進む我が国の現状と、高齢者のからだと健康について知ることから始め、高齢者が運動やスポーツを楽しむことで得る心身の効果等を学びました。

学んだことを生かし前職は人や社会の役に立ちたいという思いでリハビリデイサービスにて
介護士の仕事をしておりました。

私がこれまで介護職として働くうえで心がけてきたのは、相手を思いやる気持ちと傾聴することです。

その結果、信頼関係の構築や感謝の言葉を伝えて下さる機会が多くあったと感じています。

これまでの経験を活かし、**高齢者様お一人お一人に合った居住支援・退院支援・生活支援**に 尽力させていただきます。

どんなことでもお気軽にご連絡ください。 ご相談お待ちしております。

厳しい残暑が続いております、どうぞご無理をせずご自愛ください。

提案実績がある社会資源

介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム(ホスピス住宅含む)、サービス付き高齢者向け住宅、高齢者向け賃貸住宅、障害者グループホーム、高齢者グループホーム、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、中古分譲マンション、シェルター、小規模多機能居宅介護、訪問診療クリニック、訪問薬局など。

IGOCOCHI渋谷相談室～KITASANDO LOUNGE～ (2023年8月1日開設)



アクセス

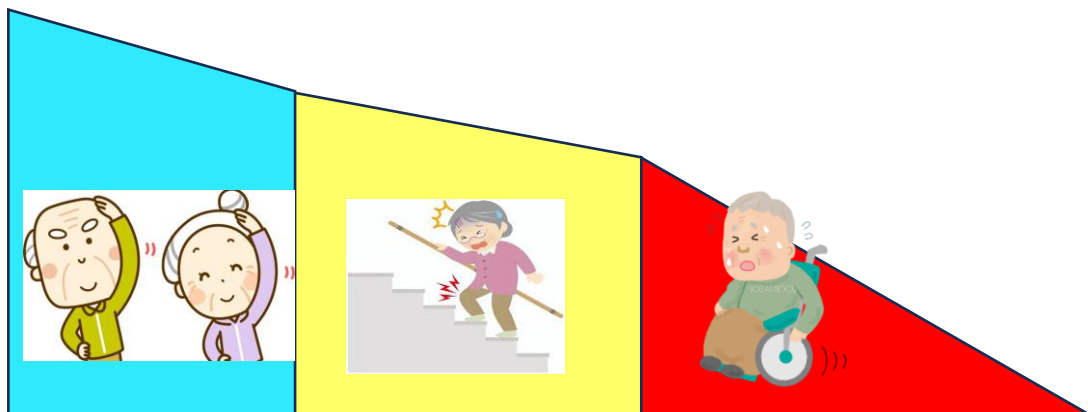
JR山手線「原宿」駅、東京メトロ千代田線・副都心線「明治神宮前(原宿)」徒歩9分(訳720m)
東京メトロ副都心線「北参道」駅徒歩6分(480m)



防ごうフレイル

フレイルとは

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態。医学用語であり「frailty(フレイルティー)」の日本語訳。



健康 フレイル(虚弱) 身体機能障害
つまり、フレイルとは**健康と要介護の間**の虚弱な状態のことを言います。

フレイル主なチェック項目

- 半年で2, 3kgの体重減
- 男性26kg, 女16kg未満の握力
- わけもなく疲れた感じがする
- 歩行速度1m/秒未満
- 運動習慣がない



一つでもあてはまったら危険信号!

フレイル予防の三つの柱

栄養

運動

社会参加

対策の要は
栄養(多様な栄養摂取)・体力(習慣的な運動)・社会参加(適度な外出、地域活動への参加)の3つです。
できることから始めて習慣化していきましょう!

渋谷相談室～KITASANDO LOUNGE～

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-5-15 LEGAL AND Biz 原宿

新宿相談室

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-7 高田馬場ヒルサイドパレス304

町田相談室

〒194-0021 東京都町田市中町1-2-5 SHELL MIYKO V 3階 Bizcomfort内

溝の口相談室

〒213-0011 神奈川県川崎市高津区久本1-6-8 Bizcomfort内

朝霞相談室

〒351-0011 埼玉県朝霞市本町2-3-43 ライオンズ朝霞ベルポートレジデンス1504

志木相談室

〒352-0001 埼玉県新座市東北2-39-10 ドゥーセット壱番館6階 Bizcomfort内

仙台一番長相談室

〒980-0811 宮城県仙台青葉区一番町2-6-1 シティハウス一番町中央2階 Bizcomfort内

電話:03-6821-1847 mail:info@igocochi.org URL:<https://igocochi.org/>

運営: IGOCOCHI株式会社(新宿区特定創業支援等事業)