



フレイルを予防して 元気に明るく過ごそう



フレイルって？

フレイルとは健康と要介護の間の状態を表す言葉で、加齢により、心身の機能が低下した状態です。

高齢者は高血圧や糖尿病などの複数の慢性疾患に加え、認知機能や社会とのつながりが低下することでフレイル状態になりやすくなります。

このフレイル状態を予防するには、これまでの介護予防を早い段階から取り組むことが必要です。もし、介護が必要な状態になっても、その状態を維持・改善して進行しないようにすることが大切です。

町では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、さまざまな介護予防事業に取り組んでいます。

フレイル予防の3本柱



こんな介護予防事業を実施しています

新型コロナウイルス感染症予防対策を行いながら、地域の公民館などでさまざまな介護予防事業を実施しています。

運動

●おたつしや教室

地域の老人会・字福祉会・自治会などのグループで予防運動に取り組んでいただいております。全12回シリーズの運動教室を行っています。教室終了後は、各グループで継続して実施いただけるよう、年に数回、運動指導士を派遣するサポート事業も行っています。

●男性のための運動教室

男性のみを対象とした運動教室を行っています。参加者が男性ばかりのため、気兼ねなく運動することができます。(日野公民館・西大路公民館・南比都佐公民館・必佐公民館で開催中)

栄養

●食生活改善事業

地域の会議所や公民館で健康推進員さんにより「元気の出るメニュー」を紹介しています。

令和2年度は、コロナ禍のため、料理教室の開催はできませんでしたが、地域の通いの場などで、啓発活動を19回行っていただきました。

社会参加



地域の会議所などの高齢者の皆さんを中心に、身近で気軽に集まれる居場所づくりに取り組んでいただいています。

みんなと一緒にだから
楽しく続けられています



今年6月から南比都佐公民館でも男性のための運動教室が始まりました。
参加者募集中です。

◆問い合わせ先 南比都佐公民館
☎0748-52-1220

保健事業と介護予防事業の一体的な取り組みを進めています

高齢者の皆さんが地域で健康的な生活を送れるよう、これまで保健センターで行ってきた保健事業と地域包括支援センターが行ってきた介護予防事業を一体的に実施するための取り組みを行っています。

● 通いの場での講座

地域のサロンやカフェなどの通いの場に、管理栄養士や保健師などが向き、栄養バランスのとれた食事の方法や、健康づくりのための運動方法などのお話をします。また、健康相談も行います。

● 個別訪問

「後期高齢者健診」の結果などで、低栄養や糖尿病などの生活習慣病の重症化が予想される方に対し、管理栄養士・保健師・看護師が個別訪問し、生活に合ったアドバイスをを行います。



● 仁本木サロンでの出前講座

8月20日(金) 仁本木サロンに管理栄養士、保健師がお伺いし、「おいしくて食べやすい食事の工夫」や「夏場の水分補給」などについて話しました。

また、バランスのとれた食事内容をフードモデルを使ってわかりやすく説明したり、「フレイルチェック」を行い、ご自身の身体状況を確認していただきました。

◎ 管理栄養士から一言

秋も深まり、さんまや柿、栗など旬の食べ物が美味しい季節になってきました。

さんまには、身体をつくる素になるたんぱく質以外に、コレステロールを下げたり、認知症を予防する効果があります。柿や栗にはビタミンCが含まれ、免疫力を高める効果があります。

栄養豊富な旬の食べ物をいただき、寒い冬に備えて丈夫な身体をつくっていきましょう。

● やってみようフレイルチェック 気になった項目は予防や改善が必要です。

健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか
心	2	毎日の生活に満足していますか
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか
口腔	4	半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか(さきいか、たくあんなど)
	5	お茶や汁物でおせることがありますか
体重	6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
運動	8	この1年間に転んだことがありますか
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
認知	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか
喫煙	12	あなたはタバコを吸いますか(加熱式、電子タバコを含む)
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか
ソーシャルサポート	14	普段から家族や友人との付き合いがありますか
	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

◆問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援担当 ☎0748-52-6001