



フレイルを予防しよう

フレイル予防のポイント

- 食 事**
低栄養予防
食事は活力の源です。エネルギーとたんぱく質をしっかりと取りましょう。
- 運 動**
ロコモ予防
運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。
※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)。運動器の障がいのために、移動機能(立つ・歩くなど)が低下している状態
- 社会参加**
認知症予防
趣味やボランティアなどに参加することは認知症機能低下の予防に効果的です。

フレイルとは？

健康から要介護へ移行する中間の時期と言われています。原因は、加齢に伴う食欲低下や活動量の低下、社会的、環境的な影響などが重なり起こるとされています。早期発見と適切な支援によって健康な状態に戻ることが可能な時期ともいわれています。

あなたのフレイル危険度は？

- | | |
|--|---|
| ☐ 体重の減少
6カ月間で体重が2～3kg減少した | ☐ 疲労感
以前より疲れやすくなった |
| ☐ 握力低下
ペットボトルのふたを開けにくくなった | ☐ 身体活動の低下
外出しなくなった、人との交流が減った |
| ☐ 歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった | |

3つ以上に当てはまると、要注意！

出典：日本版フレイル基準(J-CHS基準)

厚岸町地域包括支援センターに
ご相談ください！



厚岸町地域包括支援センター
金田一 社会福祉士

私たちに気軽に
ご相談ください！

☎0153-53-3333

(厚岸町保健福祉総合センターあみか21内)

・・・私たちは、**高齢者の総合窓口**です

厚岸町地域包括支援センターは、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。地域で暮らすみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。スタッフは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などで構成されています。

このような支援や相談を行っています

- | | |
|--|--|
| ● さまざまな問題に対応します
高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。 | ● 介護予防を応援します
要支援1・2および事業対象者の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。 |
| ● 充実したサービスを提供するために支援します
ケアマネジャーへの指導・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。 | ● 高齢者の権利を守ります
高齢者虐待の防止、悪質な訪問販売による被害の防止などの権利擁護を行います。 |

『介護予防』で いつまでも 元気に！



介護予防とは、介護が必要な状態とならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。

この特集では、厚岸町の介護予防への取り組み、厚岸町地域包括支援センターの紹介のほか、介護予防の体操を紹介します。

なぜ、介護予防が必要なの？

高齢期はささいなことがきっかけで、体調を崩していくことがあります。

「自分はまだ元気だから、介護予防なんて関係ない」と思うかもしれませんが、いつまでも健康に、自分らしく過ごすためには、元気なうちから予防することが大切です。

心とからだの老化を防いで、 いつまでもイキイキと！

「年をとってからだを動かすことがおっくうになった」といって家に閉じこもってばかりいると、筋力や意欲が低下し、やがては寝たきりや認知症などを招きやすくなります。

「老化は仕方がないこと」と考えがちですが、毎日の生活環境を変えることで、ある程度予防することは可能です。

頭とからだを積極的に動かし、イキイキとした生活を送りましょう。