

フレイル予防が元気のカギ



フレイルって何？

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態との「中間の状態」のことで、Frailtyの日本語訳として（一社）日本老年医学会が新たに提唱しました。健康な人でも多くの方が、フレイルの時期を経て介護が必要な状態になります。自分自身の健康状態がフレイルになっていないかを知り、積極的に予防をすることが、いつまでも元気に過ごすためのカギとなります。

●問い合わせ

- ・保健センター ☎ 83-9677
- ・知多北部広域連合 事業課
☎ 052-689-2263

知多北部広域連合における介護保険認定率と認定者数の年次推移



出典：厚生労働省 介護保険事業状況報告

知多北部広域連合（東浦町、東海市、大府市、知多市）における介護保険認定者数および介護認定率は年々上昇しています（左図）。介護保険は皆さんの介護保険料で賄われるため、介護認定率が上昇すると、介護保険料も上昇し、皆さんの負担が大きくなります。「介護は必要ない」そんな心掛けが大切です。

フレイルを予防しよう！

下表にあてはまる症状はありますか？ あてはまる項目が多いほど、フレイルの可能性が高いです。しかし、自身の心がけ次第でフレイルは予防でき、改善の可能性も十分あります。できることから少しずつ実践していきましょう！



こんな状態は要注意!!

意図してないのに体重が減った。



疲れやすい、何をしても面倒と感じる。歩く速さが遅くなった。

活動量が減った。

筋力が低下した。

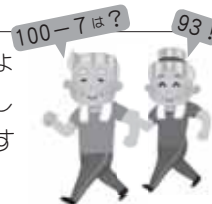
予防するには…

1日3食しっかり食べましょう。特に体重減少のある方は、良質なタンパク質（肉や魚、乳製品、大豆など）を豊富に含む食事を心掛けましょう。



お口のトラブル（口が渇く、飲み込みにくい、噛めない、歯肉炎など）を放置しないようにしましょう。お口のトラブルは食欲不振につながる危険もあります。

ウォーキングなど、適度な有酸素運動をしましょう。ウォーキングをしながら、簡単な暗算やしりとりをするなど、同時に2つのことを実施すると、認知症予防にも効果的です。



趣味などの生涯学習、ボランティア、仕事などいつまでも役割を持ち、積極的に活動しましょう。

筋力トレーニングをしましょう。筋力が低下すると転倒の可能性も高くなります。



大切な人を介護するあなたへ ひとりで悩んでいませんか？

あなたはひとりで大変な思いをしていませんか？

「がんばらない介護生活を考える会」より引用

チェックシートで☑
介護生活を
振り返りましょう！

介護者の多くの方は「がんばらなければ！」と強く思い疲れてしまいがちです。

チェックシートを使って、あなた自身で振り返ってみてください。次の項目に1つでも当てはまる場合は、お早めにご相談ください。

- 介護はおもに自分一人でやっている。
- 介護は自分ががんばらなければならないと思う。
- 他人に家に入られたくないので、家族で介護したいと思う。
- どこに相談に行けば知りたい情報が手に入るのか、わからない。
- 身体^{からだ}の負担が少なくなるような介護の方法を知らない。
- 介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人が身近にいない。
- 介護生活の先行きが見えず不安になる。
- 長い時間留守にできず、遠出ができなくなった。
- 友達付き合いや趣味の時間がとれなくなった。
- 子どもや配偶者の世話が十分できなくなった。



相談窓口



みんながあなたのことを心配しています。

- 問い合わせ 相談窓口 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
 - ・ 高齢者相談支援センター（東浦包括支援センター）
 - ☎ 82-2941
 - ・ 役場 福祉課 内線137

ひとりで悩まず
お気軽に
ご相談を

テレビでおなじみの 遠藤先生を囲んで Q & A

介護に疲れていたり、行き詰っていませんか？ 介護は1人では大変です。どんな不安や悩みにも遠藤先生が答えます。

- とき
11月22日（火）
午後1時30分～3時30分
開場：午後1時～
- ところ
福祉センター 2階
多機能室

- 内容
介護者に関する基礎知識、介護者の精神的な負担軽減についての講演と質疑応答
- 対象
現在どなたかを介護している方
- 定員 50名（先着順）
- 講師
国立長寿医療研究センター
医師 遠藤 英俊氏^{えんどう ひでとし}
- 参加費 無料

第1回 介護者の集い

- 主催 東浦町介護者の会
- 後援 町、社会福祉協議会
- 申し込み
11月8日（火）午前9時30分から電話で問い合わせ先へ
※日・月を除く。
- 問い合わせ
なないろ
（総合ボランティアセンター）
☎ 51-7697

いい日いい日
11月11日は介護の日 ～いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう♡～