

包括支援センターあおぞらだより

成年後見センター開設

4月1日から社会福祉協議会に成年後見センターを開設しました。成年後見センターでは、認知症や知的障がい、精神障がいなどが理由で判断能力が十分ではない方の権利や財産を保護し、支援する成年後見制度の説明や利用手続きなどのご相談に応じています。

認知症などのため、正しく財産管理ができない、一人で契約することに不安がある方などは一度ご相談ください。

▶問合せ 成年後見センター（社会福祉協議会内）☎29・0002

高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	65歳以上の方と その家族	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 予約不要	5月18日（火）、25日（火） 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センターひまわり
元気はつらつサロン 要予約	5月12日（水）、19日（水）、 26日（水） 午後1時30分～午後2時30分	65歳以上の方	総合福祉センターしいの木 申込先：社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ 要予約	5月13日（木） 午前10時～午前11時	60歳以上の方 （定員10人）	総合福祉センターさざんか 申込先：さざんか ☎28・2088
まちかど健康長寿教室 予約不要	5月11日（火） 午後1時30分～午後3時	65歳以上の方	保健センター
	5月21日（金） 午前10時～午前11時30分		富士学習等供用施設
認知症サポーター養成講座 要予約	5月12日（水） 午前10時～午前11時	町に在住・在勤の方	保健センター 申込先：☎28・0932

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

包括支援センターあおぞらだより

フレイルチェックのご案内

▶フレイルとは

加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことを「フレイル」といいます。具体的には、筋肉の減少や肺活量の低下といった「身体的な衰え」、記憶力の低下や気分的なうつといった「精神・心理的な衰え」、社会的な孤立や経済力の不足、引きこもりといった「社会的な衰え」が挙げられます。

▶フレイルチェックをしましょう

フレイルは年齢を重ねるほど発症しやすく、特に75歳から急激に増加します。多くの高齢者は、要介護状態に移行する前にフレイルに陥っています。したがって要介護状態にならないためには、フレイルの段階で気づき、早めに対処することが重要です。

フレイルの傾向があるかどうかは、質問票で簡単にチェックできます。ご自身の健康づくりのため、積極的にフレイルチェックを行いましょう。フレイルチェックをご希望の方は、地域包括支援センターあおぞらまでお問い合わせください。

▶75歳以上の方へ

5月下旬に、75歳以上の方（要介護認定者を除く）にフレイルチェック質問票を送付します。送られてきたフレイルチェック質問票にご返信いただくと、個別に結果が届きます。結果は、ご自身の健康づくりにお役立てください。なお、個別の結果が外部に公表されることはありませんので、お気兼ねなくご回答ください。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932

【フレイルの構成】

