

## 高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
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	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族		あおぞら ☎ 28-0932
健康ほっとサロン <b>要予約</b>	5月16日(火)、23日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎ 28-0932
まちかど健康長寿教室 <b>要予約</b>	5月9日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎ 28-0932
	5月19日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン <b>要予約</b>	5月10日(水)、17日(水)、 24日(水)、31日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎ 29-0002
うたごえクラブ <b>要予約</b>	5月11日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎ 28-2088
介護支援ボランティア説明会	5月15日(月) 午前10時～午前11時	保健センター	豊山町在住・ 在勤の方	20人	あおぞら ☎ 28-0932

### 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

### ▶フレイルは「健康長寿の分岐点」

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険性が高いといわれています。また、コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、会話が減るなどの生活が続いて、身体や認知機能に影響が出てきている高齢者が急増しているとされ、「コロナフレイル」としても注目されています。

フレイルと診断された方は、何もしないと、2年後には健康な人より5倍も要介護状態になりやすいことが報告されています。そのため、「フレイルかも」と気になったら、見過ごさずに、できるだけ早く適切に対応する必要があります。まずは自分がフレイルかどうかをチェックしてみましょう。

### ▶75歳以上の方へ

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。そのため、75歳以上(要介護認定者を除く)を対象に、5月中に、フレイルチェック質問票を送付します。フレイルチェック質問票に記入し、ご返信いただくと、個別にフレイルチェックの結果が届きます。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。

### ▶フレイルは「可逆性」

自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその

進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

### フレイルの予防・改善のポイント

身体活動	特別な運動ではなく、屋外のウォーキングからでも十分。運動により骨を強化し、筋力をつけることで、転倒を防ぐことにもつながります。
栄養	たんぱく質を中心に、さまざまな栄養素をバランス良く摂り、筋肉を減らさないように心がけましょう
社会参加	社会的なつながりを失うことがフレイルの入り口と言われています。友人や家族とコミュニケーションをとったり、ご近所付き合い、地域活動などで積極的に交流をしましょう。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら  
☎ 28・0932