

高齢者の相談窓口をご利用ください！

# コロナに負けない!! フレイル予防で健康維持!

「フレイル」とは、ささいなストレスがきっかけで健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階の状態です。フレイルは早めに気付いて適切な取り組みを行う事で、健康な状態に回復する可能性があります！

新型コロナウイルス感染症が拡大している期間は、外出を控えることが大切です。動かないことにより心身の調子が悪くなる可能性があります。

家にいることが増える時期は、自分自身でフレイル予防に取り組み、気力・体力を維持して行きましょう！

①フレイル?

②自己チェック

③フレイル予防

④相談窓口

年齢を重ねた事で生じやすい衰え全般を指します。

“最近疲れやすいのは?忘れっぽいのは?歳のせい?!”と感じていたのが「フレイル」かもしれません!!フレイルに早めに気付いて、適切な取り組みを行うとフレイルの進行を防ぎ、健康な状態へ戻る事が出来ます。



栄東地区福まち・介護予防研修資料

①フレイル？

②自己チェック

③フレイル予防

④相談窓口

自分の状態を確認してみましょう。

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> よくない
2	毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや満足	<input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満
3	1日3食をきちんと食べていますか	はい	いいえ
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いものの例: さきいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい
5	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
6	6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	いいえ	はい
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	いいえ	はい
8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
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	いいえ	はい
11	今日が何月何日か分からない時がありますか	いいえ	はい
12	あなたはたばこを吸いますか	<input type="checkbox"/> 吸っていない <input type="checkbox"/> やめた	吸っている
13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

全ての回答が左側(黄緑色)になるように、定期的にチェックしましょう

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

①フレイル?

②自己チェック

③フレイル予防

④相談窓口

フレイル予防は日常生活が重要な鍵になります！“フレイルの3つのポイント”を心がけ、フレイル予防でいきいきスマイルシニアをめざしましょう。

### ①身体活動

じっとしている時間を減らして、こまめに身体を動かしましょう！

### ②栄養

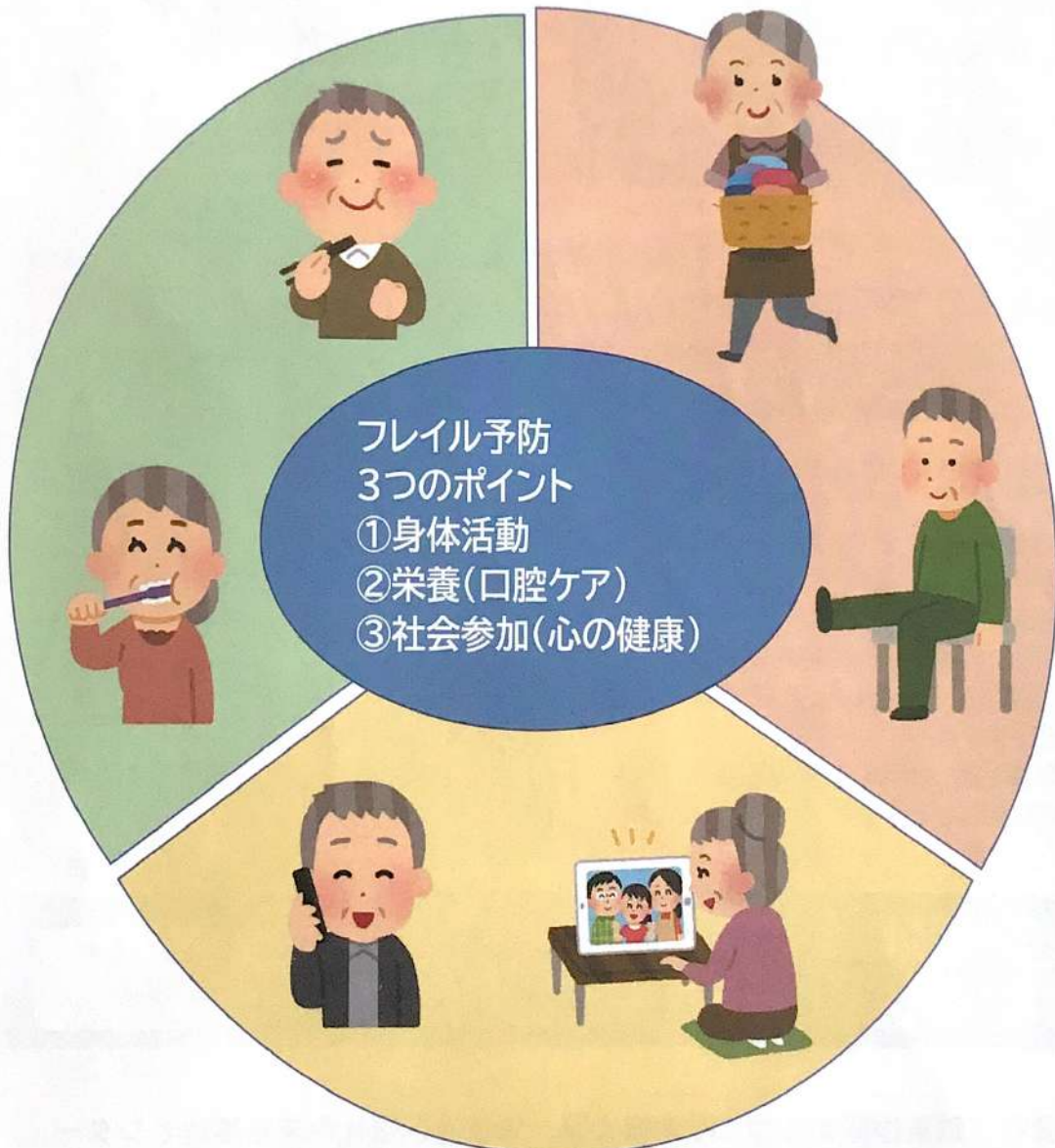
#### (口腔ケア)

バランスのとれた食事と口腔ケアで栄養をとりましょう！

### ③社会参加

#### (心の健康)

趣味やボランティア、手紙や電話等で交流を維持しましょう！



①フレイル?

②自己チェック

③フレイル予防

④相談窓口

## 栄東地区「高齢者の相談窓口」です！

### 東区第3地域包括支援センター

東区北45条東15丁目3-15  
サンシャインビル2階



☎ 011-722-4165

- ◇介護保険の申請や手続きについて
- ◇家族や近所の方などの認知症について
- ◇詐欺、訪問販売など消費者被害について
- ◇高齢者の虐待について

### 東区介護予防センター栄・丘珠

東区丘珠町167-13



☎ 011-786-0030

- ◇閉じこもりや認知症等の介護予防に関する相談
- ◇町内会館等やオンラインで介護予防教室の実施
- ◇町内会や老人クラブ、サロン等、地域の福祉活動の支援

### 東区社会福祉協議会

(第2層生活支援コーディネーター)

東区北11条東7丁目  
東区民センター1階



☎ 011-741-6440

- ◇地域の困りごとや「あったらいいな…」を一緒に考えます
- ◇元気な高齢者やボランティア活動をしたい方など活動の場を紹介します
- ◇地域のニーズ(困りごと)と地域の活動をつなげます
- ◇地域組織、NPO、社会福祉法人、地域の企業などとネットワーク作りを進めていきます

### 東区保健支援係

東区北11条東7丁目東区役所2階



☎ 011-741-2465

- ◇福祉や介護について
- ◇生活習慣病予防について
- ◇身体や心の健康について

ご相談は全て無料です。

電話・訪問・来所で承っております。

一人で悩まず  
まず相談！