

北包括だより ライラック号

回 覧

vol:7

「地域包括支援センター」ってどんなところ？

地域包括支援センターは、あなたの地域の身近な相談窓口です

皆さんが住み慣れた地域で自分らしく安心して生活できるよう、介護・福祉・医療など、様々な面から高齢者ご本人やそのご家族の支援を行っています。
専門職が連携しながら、皆さんの健康的な生活を支え、暮らしやすい地域づくりを目指しています。



元気なうちから「フレイル」予防！

「フレイル」は“健康”と“介護が必要な状態”の間のことを言います

年齢とともに体や心の働き、社会とのつながりが弱くなっていませんか？
身体機能の低下や社会とのつながりが弱くなると、転倒や認知症等の発症にもつながります。
早く気づき生活習慣を見直すなどの対処をすることで、予防・改善できます！

フレイルチェック

- 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルのフタが開けにくくなった
(握力が男性28kg・女性18kg以下)
- わけもなく疲れたような感じがする
(ここ2週間)
- 横断歩道を青信号の間にわたりきることが難しくなった
- 軽い運動を週に1回もしていない

3つ以上は要注意！
1つでもあてはまったら
予防しましょう



改定日本版フレイル基準（J-CHS基準）より

栄養

食事は活力の源！
肉・魚・卵・野菜
など、バランス良く
食べ、免疫力を高め
ましょう。

口腔

かむ力や飲み込む力、
話す力を維持・向上！
お口の健康もとても
大切です。
かかりつけの歯医者
さんはありますか？

予防のポイント

運動

筋力の維持だけでなく
食欲・心の健康にも
影響します。
ラジオ体操や散歩など
屋内や屋外で体を動か
す機会を持ちましょう。

社会 参加

趣味やボランティア
など、楽しみながら
外出や人と交流できる
場を見つけましょう。

★まずはどんなことでもご相談ください！

相談先：石狩市北地域包括支援センター（りんくる1階）
電話番号 0133 - 75 - 6100