



高齢者あんしんセンター希望館たより

高齢者の皆さんやご家族、地域の方へ

あんしんセンター希望館は、身近な相談窓口です

コロナ禍で、外出の機会や人と話すことが減り、一人で悩む時間が増えていませんか？

このようなことで悩んでいたらご相談ください。

今は大丈夫だけど
認知症が心配



お金の管理が
心配になってきた



あれは、
詐欺だったのかもしれない



もうすぐ
退院するけど
家での
生活が心配





フレイルって何？

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。

長引くコロナ禍により、「出かけるところが減った」「食事の量が減った」「友達との交流も減った」などがでてきていませんか？

このように体やこころのはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態が続くと気づかないうちにフレイルになっていることがあります。

大事なことは早めに気づいて、適切な取り組みをすること。
そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康にもどることができます。

【フレイルの種類と要因】



フレイルになっても、毎日の生活を見直すことで、健康な状態に戻ることができるのね。まず、自分がフレイルの状態なのか知りたいわ。

●フレイルチェック

実際にチェックしてみよう！



【フレイルチェック】

当てはまるものがいくつありますか？

- 体重が半年で2～3kg減った
- 体を動かすことが少ない
- 握力が落ちたなど筋力が減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった



プレフレイルは
フレイル予備軍

1～2個当てはまる⇒プレフレイル
3個以上当てはまる⇒フレイル

高崎市介護予防 ～フレイルにならない健康づくり～ 抜粋



チェックがついた方で、ご心配な方はセンターまでご相談下さい

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

■電話番号 322-4985 (代表) 322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・入澤・田口