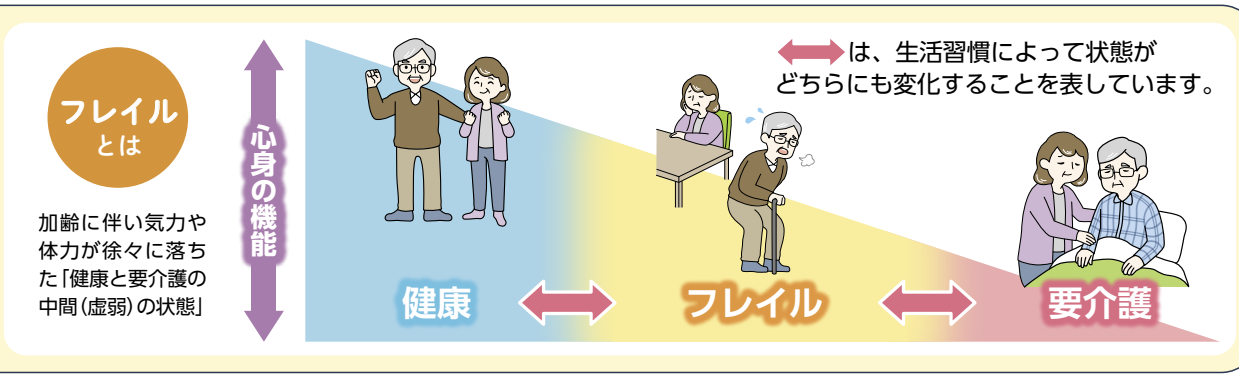


# 変化に気づいて 実践!

# フレイル予防

～一年後も元気であなたらしく～



コロナ禍による自粛の影響で、自宅に閉じこもり気味で過ごしていませんか? 「一日中テレビを見て過ごしている」「しばらくの間、誰とも話していない」という日が長く続くと、知らず知らずのうちに、気力・体力が低下した「フレイル」という状態になってしまう恐れがあります。社会とのつながりを失った状態は、フレイルの最初の入り口になるといわれています。放っておくと、ドミノ倒しのようフレイルが進んで要介護状態になってしまうことも。早めに気付いて、できることから予防を始めましょう。【問】長寿社会課 ☎613-8144



## 1 簡易フレイルインデックスでセルフチェック

(出典: 厚生労働省介護予防ガイド)

フレイルは、そのまま放置すると要介護状態に移行するリスクが高い反面、早めに気付いて介護予防に取り組むことで、元の健康な状態に戻ることも可能な状態です。セルフチェックで自分の状態を確認してみましょう。

No	質問	回答	
1	6カ月間で2〜3kgの体重減少がありましたか?	はい(1点)	いいえ(0点)
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?	はい(1点)	いいえ(0点)
3	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか?	はい(0点)	いいえ(1点)
4	5分前のことが思い出せますか?	はい(0点)	いいえ(1点)
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい(1点)	いいえ(0点)

1〜2点はフレイルの  
一歩手前、3点以上は  
フレイルの可能性が  
あります。  
自分でチェックして、  
健康維持に  
生かしていきましょう。

合計

点

## 2 フレイル予防の頼れる味方 地域包括支援センター・ 介護支援センター

フレイル予防の取り組みをしたいけれど、どうしたらいいかわからない。そんな時に頼れるのが「地域包括支援センター」と「介護支援センター」です。市内には、11カ所の地域包括支援センターと8カ所の介護支援センターがあり、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生き生きと自分らしく暮らすお手伝いをしています。一口にフレイル予防と言っても、方法は人それぞれ。自分に合ったフレイル予防方法を見つけて、元気を毎日送るために気軽に相談してみましょう。地域包括支援センター・介護支援センターでは、フレイル予防の取り組みに役立つ「元気はなまる手帳」を配布しています。



**元気はなまる手帳(介護予防手帳)で効果アップ**

これからの生活の目標や、目標達成のために取り組むことなどを記録管理できる手帳です。記録することでやる気アップ! ぜひご活用ください。

配布場所: 地域包括支援センター・介護支援センター・長寿社会課



それ、み～んな包括に相談できますよ

広報の介護予防特集を見たAさん

フレイル予防って具体的にどうしたらいいの?

3点になっちゃった?

運転するのが不安なBさん

車の運転が不安であんまり出かけるなくなったなあ

歩いて行ける、体操できるところは体操できるかな

お母さんのことが気になるCさん

母が一日中テレビばかり見て過ごしていて心配...

気分転換できるところははないかしら

地域包括支援センター(包括)に相談してください!

まずはお気軽に電話ください!

家庭訪問もします

包括さん

撮影協力: 玉山地域包括支援センターと玉山地域の皆さん

## 3 さまざまな社会参加の場を紹介!

### 体力アップ元気松園



松園地区のボランティア団体「すずらの会」が主催する介護予防教室です。楽しみながら体を動かし、心も体も健康になる場として平成30年から開催。毎月1回、約30人が参加しています。体操をするだけでなく、

参加者同士が気楽におしゃべりする交流の場にもなっています。

【主な活動場所】松園地区活動センター など

【問】すずらの会 ☎662-0765

持病の腰痛がひどくなり、運動が必要だと思っていた時に紹介されました。一昨年から通っていますが、参加している皆さんと体を動かすと元気が出ます。今後も無理せず続けていきたいです



内田 セツさん(87)  
(西松園二)

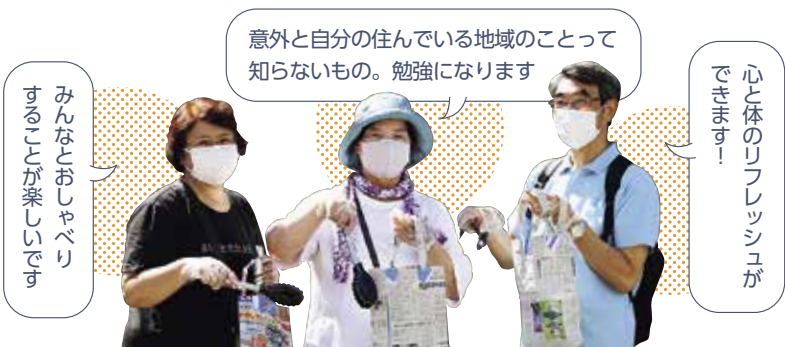
### ちよいボラ



大慈寺町や南大通、鉈屋町、清水町、神子田町などの地域に住む人を中心に、体を動かすだけでなく、ごみ拾いをしながら町を散策して、地域の魅力を再発見しようという取り組み。ボランティア活動も兼ねているため、心

も元気になると評判です。また、住み慣れた地域の隠れた魅力を参加者同士で教え合うなど、住んでいる地域がより好きになれる取り組みです。

【問】大慈寺老人福祉センター ☎623-0218



佐藤 心子さん(70) (神子田町) 浅沼 よし子さん(68) (鉈屋町) 米田 美里さん(68) (清水町)

みんなおしゃべりするのが楽しいです

意外と自分の住んでいる地域のことで知らないもの。勉強になります

心体のリフレッシュができます!

### 山岸畑づくりの会



3年ほど前から山岸地区内の遊休農地で、野菜や果物を育てています。「人生100年時代をより楽しく生きること」を目標に活動しており、参加者同士おしゃべりしながら作業することで、楽しく体が動かせると好評です。新規会員募集中で、性別・年齢問わず、どなたでも歓迎しています。

【問】山岸児童・老人福祉センター ☎625-3601

### フレイル予防や、市のサービスの相談はこちら

#### ● 地域包括支援センター

事業所名	住所	電話番号	担当地区
盛岡駅西口	盛岡駅西通一丁目2-2	606-3361	西厨川・桜城
仁王・上田	北山二丁目27-1	661-9700	仁王・上田
浅岸和敬荘	浅岸三丁目23-50	622-1711	米内・山岸
松園・緑が丘	西松園二丁目5-1	663-8181	松園
五月園	東山二丁目5-19	613-6161	築川・中野
青山和敬荘	南青山町13-30	648-8622	青山・東厨川
みたけ・北厨川	月が丘三丁目7-5	648-8834	みたけ・北厨川
イーハトーブ	本宮一丁目6-48	636-3720	本宮・仙北
川久保	津志田26-30-1	635-1682	見前・津志田
飯岡・永井	永井19-37-5	656-7710	永井
玉山	好摩字夏間木70-190	682-0088	巻堀・好摩

#### ● 介護支援センター

事業所名	住所	電話番号	担当地区
ケアガーデン高松公園	上田字毛無森2-7	665-2175	緑が丘
ヴィアラ加賀野	加賀野三丁目1-6	651-5723	城南・加賀野
城南	神明町8-4	621-1215	杜陵・城南・大慈寺
おでんせ	上厨川字横根76-1	648-0621	土淵
千年苑	上太田穴口53	658-1190	繁・太田
都南あけぼの荘	湯沢4-25-1	639-2528	飯岡
希望の里	乙部5-41-1	696-4386	乙部
秀峰苑	下田字石羽根99-901	669-5101	浪民・玉山・飯川

※地域包括支援センター・介護支援センターは、フレイル予防以外にも、本人や家族などが高齢者の暮らしや介護に関して相談できる窓口です

### 通所型 短期集中予防サービスでもっと元気に!

簡易フレイルインデックスで3点以上に該当した65歳以上の人が対象。週1回(合計12回)で約3カ月間、専門家による運動・口腔・栄養に関する指導を受けることができます。地域包括支援センターがその人に合ったケアプランを作成しますので、詳しくは、お近くの同センターにお問い合わせください。※繰り返しの利用はできません

