Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター
☎0299−55−0114
いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

フレイルって何？

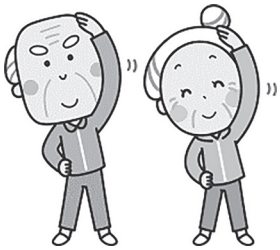
最近、耳にするけど分からないカタカナ言葉かもしれませんね。「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高い状態と言われています。
しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことができます。

あなたは大丈夫？フレイル自己チェックしてみよう！

- □ 筋力（握力）が低下した
- □ 6カ月で体重が2～3キロ以上減った
- □ からだを動かすことが減った
- □ 疲れやすくなった
- □ 歩くのが遅くなった

【判定】
1～2つあてはまる人　**フレイル予備軍**
3つ以上あてはまる人　**フレイル**

Qみなさんどうでしたか？

健康的に生活するためには、「**積極的に社会参加**」「**運動習慣を持つ**」「**栄養価の高い食事を、しっかりかんで食べる**」を楽しんで実践することがとても大切です。感染症や熱中症に気を付けながら、何歳になっても元気で過ごせるようフレイル予防・改善に取り組んでいきましょう。

介護予防の取り組みや地域で実施されているさまざまな活動は、地域包括支援センターで情報を得ることができます。詳しくは、地域包括支援センターまで。