



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されています。

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、しっかりと食べる」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。

