

運動不足に注意～フレイルってなに？

フレイルとは、高齢期に様々な生理的予備能力が低下することによりストレスへの耐久が低下し、健康状態が低下しやすい状態のことで、健康と身体機能障害の中間的な段階を指します。適度な運動や食事をしっかりとることで、改善する可能性が高い時期です。



◎簡単フレイルチェック▽

思い当たることはいくつありますか？

- ①半年間で2kg以上痩せた
- ②ペットボトルの蓋があけにくくなった
- ③疲れやすくなった
- ④青色の歩行者信号をわたりきれないことがある
- ⑤週に1回も外出しないことがある

3つ以上当てはまる場合フレイルの可能性あり！

フレイル予防、改善についてはぜひ一度ご相談ください。

明野地域包括支援センター 職員紹介

明野地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口

事務担当：土谷
ミスは見逃しません！
頼りになります。

センター長：斉藤
行動力は
ジェットエンジン！

保健師：神田
救急病院、訪問看護
と医療経験豊富です

社会福祉士：吉岡
障害者から高齢者支
援まで相談一筋です

社会福祉士：河野
真面目で優しい
インテリイケメンです

やわた
保健師：矢幡
キャリア25年の
ベテラン保健師です

社会福祉士の田中です。清く！明るく！美しい？
このメンバーで、明野の地域包括ケアを支えます。

介護事業所マップ

2022年9月版



《事業所異動のお知らせ》

※介護保険相談センター月うさぎ 2021年閉鎖 ※介護保険サービスセンターらんぷ 2021年大分市松岡へ移転
 ◎有料老人ホームアリエ 2022年4月開設 ◎有料老人ホームハートフルホームあけの 2022年4月開設
 2023年に向けて新しい資源マップを作成中です。資源マップは大分市のホームページからダウンロードできます。