南大分ほうかつだより

令和８年秋号（vol.15）

朝夕に涼しさが感じられるようになり、秋の訪れを実感する季節となりました。
皆様、いかがお過ごしでしょうか。
今年の夏も酷暑の日々が続き、夏の疲れが残っていることもあり、季節の変わり目でもあることから体調を崩しやすい時期でもあります。これから寒くなるにつれて感染症の流行期が近づいてまいります。
手洗い、うがい、換気、マスク着用を心がけ、健康な毎日を過ごしましょう。

フレイルとは？

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の「中間」の状態のことです。
筋力低下などの「老化による衰え」、高血圧や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」がフレイルを進行させる主な要因となっています。
早期発見、早期対応を行うことで、フレイルの状態から健康な状態に改善することが可能です。
半年に1回程度、フレイルチェックリストをつけて、あなたの健康状態を振り返ってみましょう。



	質問項目	該当したらチェック☑
運動機能	1 階段をのぼるのに手すりが必要	□
	2 椅子から立ち上がるとき手すりや杖が必要	□
	3 15分くらい続けて歩くことができない（杖使用の有無は問わない）	□
	4 この１年間に転んだことがある	□
	5 転倒に対する不安が大きい	□
	チェック☑が3つ以上でフレイル対策が必要	計　個
栄養状態	6 6か月間で2～3kg以上、体重が減った	□
	7 【指わっかテスト】ふくらはぎのもっとも太い部分を両手の親指と人さし指で囲める（人さし指や親指同士が離れる場合は非該当）	□
	チェック☑が1つ以上でフレイル対策が必要	計　個
口腔機能	8 半年前に比べて固い物が食べにくくなった	□
	9 お茶や汁物等でむせることがある	□
	10 口の渇きが気になる	□
	チェック☑が2つ以上でフレイル対策が必要	計　個
社会参加	11 週に1度も外出しないことがある	□
	チェック☑が1つでフレイル対策が必要	計　個





大分市役所や南大分地域包括支援センターでは、大分市発行の「フレイルチェックリスト」「フレイル予防手帳」を配布しています。

南大分包括主催　介護予防教室のご案内

フレイルの予防には、「運動」がとても効果的です。南大分地域包括支援センターでは毎年、地域の皆様を対象に介護予防教室を開催しています。
【第1回】南大分公民館　集会室　（11 月 27 日（金）　10:00～）
　KARADA LABO FIZIO より、講師の先生をお招きし、運動教室を開催します。
【第2回】南大分スポーツパーク内　南大分体育館オリエンテーション室　（12 月 8 日（火）14:00～　）
　在宅リハセンターかくより、講師の先生をお招きし、運動教室を開催します。
ご参加を希望される方は南大分地域包括支援センター（097-573-6688）までお電話ください。

空き家対策していますか？　国土交通省ホームページより抜粋

最近、空き家が増加中。
あなたのお家は大丈夫かニャ？

空き家対策を後回しにすると あとあと大変！面倒でも できることから少しずつ取り組むニャ。



空き家にしておくリスク

01 状態が悪くなる

人が住まない家は傷みやすくなり、資産価値が下がるニャ。梅雨や夏に換気を怠るとカビるし、庭木や雑草は伸び放題！

02 ご近所への悪影響

「庭木のはみ出し」「害虫・ネズミ・不審者」「破損・倒壊」などどれもご近所に心配をかけてしまうニャ。

03 手間もお金もかかる

住まなくても庭木の手入れや換気は定期的に必要ニャ。固定資産税や修繕費、処分する場合は解体費もかさむニャ。

空き家にしないステップ

01 片付け& 登記の確認

「家財の整理・処分」「家・土地の名義の確認」から始めるニャ。大変だから、家族みんなで協力するといいニャ。

02 自治体や 専門家に相談

まずは近くの自治体に相談ニャ。売る・貸す場合は不動産業者、相続は司法書士など、専門家も頼れるニャ。

03 最終的な 解決策を考える

活かす（売る・貸す）もよし、しまう（更地にして売却）もよし。先輩の体験談や専門家の意見を聞くといいニャ。

空き家対策に関する詳細はこちらでチェック!
空き家対策 国土交通省 検索

国土交通省



発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋４丁目１番 68 号キクチテナントビル 103 号
電話：573-6688　FAX：573-6747
≪開所時間≫　月～土　8:30～17:00
≪休み≫　日曜日、年末年始（12/30～1/3）