

植田東地域包括支援センター便り

高齢者の方とそこご家族のための福祉・介護・健康に関する相談窓口です

フレイル予防相談会を開催しました！ ～元気な今からフレイル予防～



イオン光吉店にて植田南包括と合同でフレイル予防相談会を行いました。お買い物ついでに寄っていただいていたフレイルチェック、血管年齢測定などをおこないました。

たくさんの方にご参加いただきました。裏面には「大分市フレイルチェックリスト」を掲載しています。いつまでも自分らしく過ごしていけるよう今の健康状態をチェックしてみてください。

『私のハツラツ生活術』 体験談

76才になりましたが「大好きな大谷翔平選手を現地で応援したい！」その一心で、WBCの観戦目的で東京まで足を運びました。推しの力と旅の計画が私の元気の源です。



ただ、最近腰が痛くて旅行に行くときにシルバーカーがないと歩けなくなりそんな自分が嫌になり気持ちが落ち込んだので、市の「パワーアップ教室」に通い始めました。教室では運動だけでなく、栄養や口腔ケアの大切さも学び、日々のセルフケアを実践中。次の目標は、韓国旅行に行くこと。私らしい毎日を全力で楽しんでいきます！（寒田在住 Aさん）



<大分市パワーアップ教室>

対象者：65歳以上で生活に少し支障がでてきた方
場所：鷺野校区公民館
日時：土曜日 9:30～11:30
※詳細は包括支援センターへお問い合わせください

介護保険：申請からサービス利用までの流れ

お風呂や階段が辛い、物忘れが増えた、そんな変化ありませんか？暮らしにくさを感じたら「自立への支え」を受けられる介護認定の申請をご検討下さい。

①申請：市役所（長寿福祉課）や各支所の窓口、またはお近くの地域包括支援センターで申請できます。「介護保険被保険者証（ピンク色）」と「主治医の情報（氏名・医療機関名）」をご準備ください。

②調査・判定：市の訪問調査や主治医の意見書をもとに、介護が必要な度合い（要介護度）を審査します。

③結果通知：1か月～1か月半以内に「非該当」「要支援 1～2」「要介護 1～5」などの判定結果が届きます。

④計画作成：ご本人・ご家族とご相談をしてケアマネジャーや地域包括支援センターが計画書を作成し、デイサービスなどの利用が始まります。

【地域包括支援センターからひとこと】
スポーツ観戦には「幸福感を高め、健康増進につながる」という研究結果もあります。ワクワクする気持ちは、脳や体を活性化させる最高の薬です。「やりたいこと」を目標に教室へ通う姿は、まさに理想的なフレイル予防の形ですね。皆さんの「やりたい」を私たちは応援します！

こんな時ご相談ください

- 「介護保険の申請やサービスのことわからない」
- 「最近長く歩けなくなった」
- 「物忘れが心配です」
- 「気分が落ち込む」
- 「一人暮らしの親が心配」
- 「先々の財産管理が不安」



※まずはお電話にてご相談ください

—大分市長寿福祉課委託事業—

植田東地域包括支援センター
電話番号：097-568-3310

住所：大分市大字宮崎 1385-1
コーポ長岡 101号
営業時間：月～金
8：30～17：15



WASADAHIGASHIHOUKATSU

フレイルチェックリスト

実施年月日

年 月 日

氏名

男・女

年齢

才

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	<input type="checkbox"/>
	2 イスから立ち上がる時手すりや杖が必要	<input type="checkbox"/>
	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）	<input type="checkbox"/>
	4 この1年間に転んだことがある	<input type="checkbox"/>
	5 転倒に対する不安が大きい	<input type="checkbox"/>
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か月で2~3kg以上、体重が減った	<input type="checkbox"/>
	7 【指輪っかテスト】 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)	<input type="checkbox"/>
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ものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
	9 お茶や汁物等でむせることがある	<input type="checkbox"/>
	10 口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/>
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 週に一度も外出しないことがある	<input type="checkbox"/>
チェック☑が1つでフレイル対策が必要		計 個

運動機能の項目に 3つ以上該当したら

加齢による筋力の低下がみられます。今の状態が続くと転倒しやすくなり、骨折をする可能性が高くなります。

栄養状態の項目に 1つ以上該当したら

筋力の低下や低栄養の状態がみられます。たんぱく質やエネルギーの不足(低栄養状態)は、身体機能の低下につながります。

口腔機能の項目に 2つ以上該当したら

飲み込む力の低下がみられます。この状態が続くと低栄養状態や誤嚥性肺炎などの原因になります。

社会参加の項目に 該当したら

閉じこもりの傾向がみられます。この状態が続くと加齢による衰弱、転倒・骨折などの生活不活発病を招き、介護が必要な状態となることがあります。

チェックに当てはまった人は…

◎運動・栄養（食生活、口腔）・社会参加の3本柱を日常生活に取り入れましょう。

フレイルを予防するうえで欠かせないのが**運動・栄養・社会参加の3つの柱**です。

この3つは相互に影響しあい、どれか一つが不足すると他の2つもバランスを崩してしまうので、一緒に改善するのが理想です。