

保健だより 

健康寿命をのばすために フレイルを予防しましょう！



引用: <https://yahoo.jp/UsliXS>

あなたは大丈夫??

✓ フレイルセルフチェック

ひとつでも当てはまれば、**フレイル予防**に取り組もう！



☐ 最近体重が
2～3Kg 減った



☐ 以前より
疲れやすい



☐ 外出が減った・
人と話すことが減った



☐ ふたが
開けにくくなった



☐ 横断歩道を青信号の間に
渡りきるのが難しくなった

引用: https://yahoo.jp/Zpz_rG

つな がり 新 聞

第 4 号

塩竈市南部・東部地区
地域包括支援センター
塩竈市東玉川 8 番 8 号
あべ歯科ビル 1 階
TEL:022-290-7185
FAX:022-290-7186

包括支援センターでは、フレイル予防に関する講話・運動の紹介など、介護予防に関する様々な活動を行っております。ぜひご相談下さい。

社会参加

人や社会との
つながりを持つ

栄養

バランスの良い
食事を3食！

運動

散歩や体操など
運動をしましょう！

**フレイルを予防・改善する
3つのポイント**

今回は、最近耳にすることが多くなった**フレイル**についてお話をさせていただきます。**フレイル**とは、加齢とともに心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にある事をいいます。多くの高齢者が**フレイル**を経て要介護状態になるので、**フレイル**を予防する事が健康寿命をのばす重要な力ギとなっています。

耳より情報))) 在宅療養について（全3回）

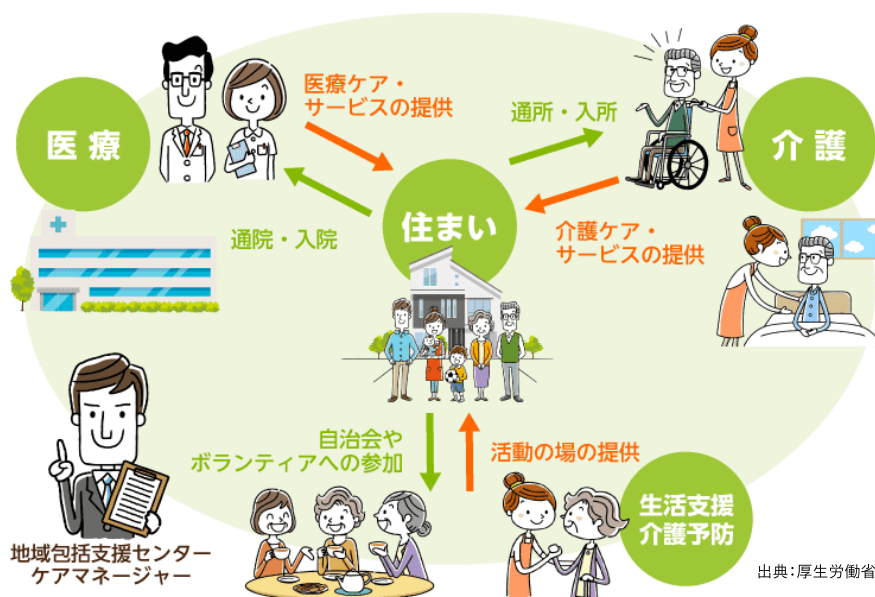
第1回：在宅療養とは？

高齢化が進む中、人生の最終段階まで住み慣れた「自宅」で過ごす事を希望する人が増えています。自分らしく暮らし続けるための選択肢として、わが家での『在宅療養』について知っておきましょう。

第1回は『在宅療養』についてです。『在宅療養』とは、住み慣れた自宅や地域で療養し、家族に囲まれて、あるいはたとえお一人暮らしであっても、在宅で最期を迎えられるように適切な医療・看護・介護等の支援を行う事です。そして、要介護状態や認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるように社会全体で支えていこうという仕組みが「地域包括ケアシステム」です。下図は塩竈市が目指す「地域包括ケアシステム」の姿です。「高齢者とその家族」を中心に、関係機関が連携しながら多種多様なサービスを一体的に提供する事で、『在宅療養生活』を支える体制となっています。

次回は「在宅療養までの流れや生活を支える機関・人について」で、より具体的な内容とする予定です。

地域包括ケアシステムのイメージ



出典：厚生労働省

南部・東部地区

地域活動紹介



楽しく元気
アップ教室
(長寿社会課主催)

青空の下で
ウォーキング講座
(錦町東)



わたしの逸品

編み物やお裁縫がとても
お好きな方の作品です。
履くと足元だけでなく、
心も温かくなります。



編集後記

明けましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願い致します。
新年のスタートと同時に、
『在宅療養』についてのシリーズ
を開始しました。伝えたい事がた
くさんあり、3回で終了するか少し
心配ですが、分かりやすくお伝え
できればと思っています。つな
がり新聞を今後とも、どうぞよろしく
お願いいたします。

太田由紀子