

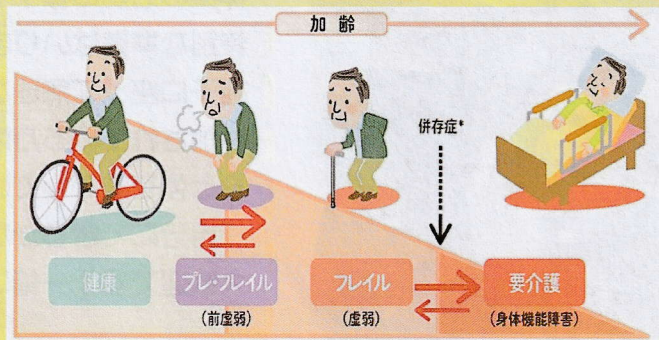
園田南地域包括支援センター一便り

いつまでも、自分らしく。フレイル予防のヒント

フレイルとは？

フレイルとは、年齢を重ね心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を言います。いわゆる虚弱を意味する言葉でフレイルは英語の **frailty**(虚弱)を語源として作られた言葉です。

多くの人が健康な状態からフレイル段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯田勝矢：作図改編

あなたもフレイルかも！？ 5つのチェック項目

体重の減少

半年で2~3kg
体重が減った。



疲劳

理由もなく疲れた
気がする。



記憶の低下

少し前のことを忘れる
 ことが増えてきた。



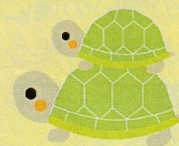
身体活動の低下

ウォーキングや軽い運動など
週に1回以上しなくなった。



歩行速度の低下

以前にくらべて歩く速度が遅くなってきた。



※1～2でフレイル予備軍 ※3つ以上 フレイル

フレイルの予防と対策

食・口腔機能

歯科口腔機能の定期的な管理も大切！

生活の中で活動量を増やそう！
しっかり・たっぷり歩く筋トレも！

身体活動

社会参加

趣味・ボランティア活動など。
友達と食事やおしゃべりを！
いつも前向きな気持ちで。

3つのポイントを学んでフレイル対策を行いましょう！

[illegible]

あなたも一緒に「いきいき百歳体操」を始めませんか？



筋力の維持と転倒予防を目指す
「御園団地集会所」でのいきいき100歳
体操の活動の様子です！
特別な準備はいりません。いつもの服装で
椅子に座って無理なく行えます！
参加されている方は、自分のペースでゆっく
りと体を動かしています。
「自分にできるかな？」と迷っている方も
大歓迎です！一緒に楽しく体操しましょう！



お茶を片手に、ほっと一息。地域の「サロン」



住民のみなさんが気軽に立ち寄れる「戸ノ内ふれ
あい喫茶」が開催されています。

美味しいお茶やコーヒーを飲みながら、最近あつ
たことや趣味の話に花を咲かせる時間は、何より
のエネルギー源です。「ここに来るとホッとする」

「新しいお友達ができた」と
地域の憩いの場になっています。

誰かと話して笑うことは、お口の機能を保つこと
(口腔ケア)にもつながり、立派なフレイル予防
になります！

「最近、人と話す機会が減ったな」と感じたら
ぜひ美味しいお茶を飲み、お出かけしてみま
せんか？



いきいき100歳体操やサロンについてなど「ちょっとのぞいてみたい」「自分の近くでもやっている？」など
興味を持たれた方は、ぜひお気軽に、包括支援センターまでお問い合わせください！

ちいきほうかつしえんせんたー ちいき こうれいしゃ かた
地域包括支援センターは、地域の高齢者の方の
そうだんまどぐち えんりょ そうだん
「よろず相談窓口」です。遠慮なく、ご相談ください！！

担当地域：上坂部/若王寺/東園田町 8～9 丁目/御園/口田中/瓦宮/小中島/東塚口町/戸ノ内/

戸ノ内町/下坂部 4 丁目 11～13 番/南塚口町 1～4 丁目・5 丁目 1～12 番・6 丁目 1～9 番

と あわ さき あまがさきし そのだみなみ ちいきほうかつしえん
(問い合わせ先) 尼崎市「園田南」地域包括支援センター

じゅうしょ あまがさきしこなかしま
住所 尼崎市小中島2-10-20 園田苑支援センター内

電話 06-6494-8087 F A X 06-6494-8086