

介護の味方 みどりちゃん

フレイルってなに？

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能(はたらき)の低下によって『要介護に陥る危険性が高まっている状態』をいいます。



なにをすれば予防できるの？

フレイルの対策の要は『運動』『社会参加』『栄養』に集約されます。

『運動』 散歩やウォーキングだけではなく、毎日少しの筋トレをプラスしよう



散歩は一日20分程度、椅子からの立ち上がり(スクワット)10~20回程度等、その他、地域で行っている10の筋トレなどの集まりも利用しよう

(詳細はおとしより相談センターに問い合わせください)

『社会参加』 閉じこもりを防ぐために1日1回外出しよう

孤立しないために週に1回以上友人や知人と交流しよう

活力のある生活のために月に1回以上、楽しさややりがいのある活動に参加しよう

『栄養』 魚、肉、あぶら、乳製品、野菜、海藻、いも、たまご、大豆製品、くだもの等10食品群から毎日7品目以上をバランスよくとるように心がけよう

おいしく食べる為には



- ① 歯や入れ歯の具合が悪い時には歯科医師に相談！
- ② しっかり歯磨き！口の中を清潔に保つ
- ③ 良い姿勢で食べる
- ④ かむ力・飲み込む力を保つ体操をする



栄養・運動・社会参加がそろると、フレイル予防効果UP

3つの内のどれか1つだけ行うよりも、複数実践することで効果が高まります。3つすべて実践することで2年後にフレイルになるリスクが半減するという事がわかっています。(大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査(2016.2018)より)

おとしより相談センターのご案内

おとしより相談センターは高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるよう、板橋区が設置した相談窓口です。

例えば、以下のような相談に応じています。

総合相談・支援

- ・ 高齢となった親の様子が心配
- ・ もの忘れが心配
- ・ 風呂場等に手すりをつけたい

など

介護予防ケアマネジメント

- ・ なるべく元気に生活したい
- ・ 元気力向上教室に参加したい
- ・ 介護保険のサービスを利用したい

など

権利擁護

- ・ 将来のお金の管理が心配
- ・ 虐待にあっている人がいる
- ・ 振り込め詐欺の被害にあった

など

包括的・継続的ケアマネジメント

- ・ 住み慣れた家や地域でずっと生活したい
- ・ 状態が変わっても必要なサービスを受け続けたい

など

上記以外の相談もお受けいたします。

「困っているが、どこに相談したらいいかわからない。」そんな方がいらっしゃいましたら、

まずは **おとしより相談センターにご連絡ください。**

板橋区三園おとしより相談センター

(三園地域包括支援センター)

住所 板橋区成増5-6-3 (みどりの社内)

電話 03-3939-1101

受付時間・・・月曜～土曜 9:00～17:00

(日曜・祭日・年末年始はお休みです)

担当地域： 高島平4～6丁目、成増5丁目、
三園1・2丁目、新河岸3丁目

※その他の住所地の方はおとしより保健福祉センター (03-5970-1111) にご連絡ください

※ご来所される場合は、
お電話いただけますよう
お願い申し上げます。