

# 成増おとしより相談センターだより

監修：板橋区おとしより保健福祉センター

電話 5970-1111

発行：板橋区成増おとしより相談センター

電話 3939-0678

## 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！

- 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
- 10 の筋トレなどを行っている地域団体も利用してみましょう！  
(団体のご紹介等詳細はおとしより相談センターにお問い合わせください)



### 『社会参加』

活力のある生活を！外出・人や社会とのつながりが大事です！！

- 閉じこもりを防ぐために 1 日 1 回外出してみましょう
- 孤立しないために週に 1 回以上友人や知人と交流しましょう
- 月に 1 回以上、楽しさややりがいのある活動に参加しましょう

### 『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ましょう

### 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。

<p><b><u>総合相談・支援</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 高齢となった親の様子が心配</li><li>・ もの忘れが心配</li><li>・ 風呂場等に手すりをつけたい</li></ul> <p>など</p>	<p><b><u>介護予防ケアマネジメント</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ なるべく元気に生活したい</li><li>・ 元気力向上教室に参加したい</li><li>・ 介護保険のサービスを利用したい</li></ul> <p>など</p>
<p><b><u>権利擁護</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 将来のお金の管理が心配</li><li>・ 虐待にあっている人がいる</li><li>・ 振り込め詐欺の被害にあった</li></ul> <p>など</p>	<p><b><u>包括的・継続的ケアマネジメント</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 住み慣れた家や地域でずっと生活したい</li><li>・ 状態が変わっても必要なサービスを受け続けたい</li></ul> <p>など</p>

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。**

## 板橋区成増おとしより相談センター（成増地域包括支援センター）

住所：板橋区成増 4-14-18（ケアタウン成増内）

電話：03-3939-0678

受付時間：月曜～土曜 9：00～17：00

※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

（日曜・祝日・年末年始はお休みです）

担当地域：赤塚 3 丁目、4 丁目、5 丁目（18～36 番）、

成増 1～4 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（5970-1111）にお問い合わせください。