



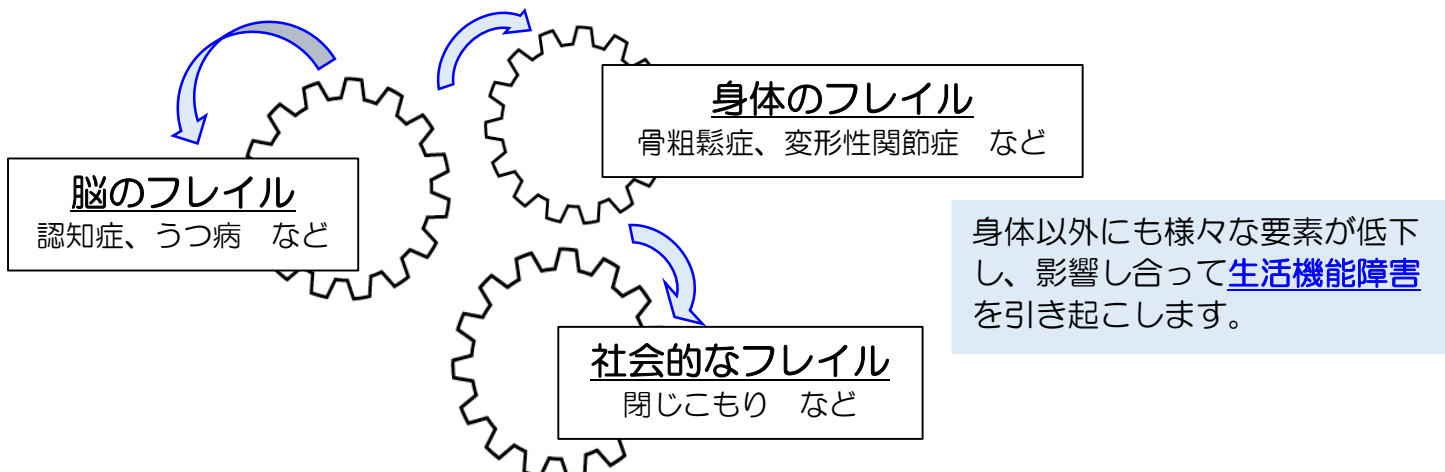
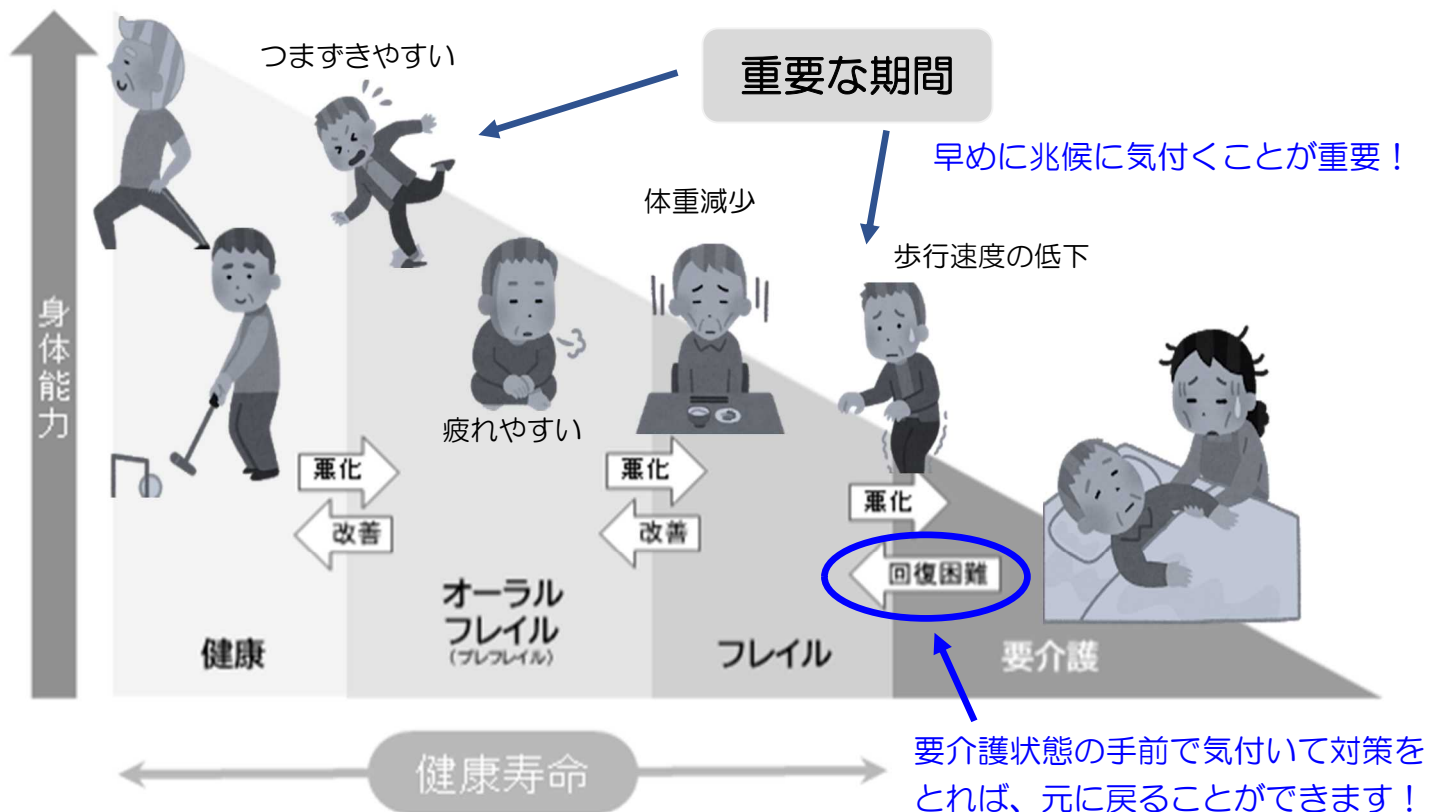
みなさんこんにちは！ 剣淵町地域包括支援センターでは、支援や介護が必要となる可能性が高い人を対象に、身体状況の悪化を防ぎ、自立した生活が継続できるように介護予防を目的とした支援を行っています。ここではみなさんの介護予防に役立つ情報をお伝えしていけたらと思っています

## ◆ 『フレイル』って知っていますか？

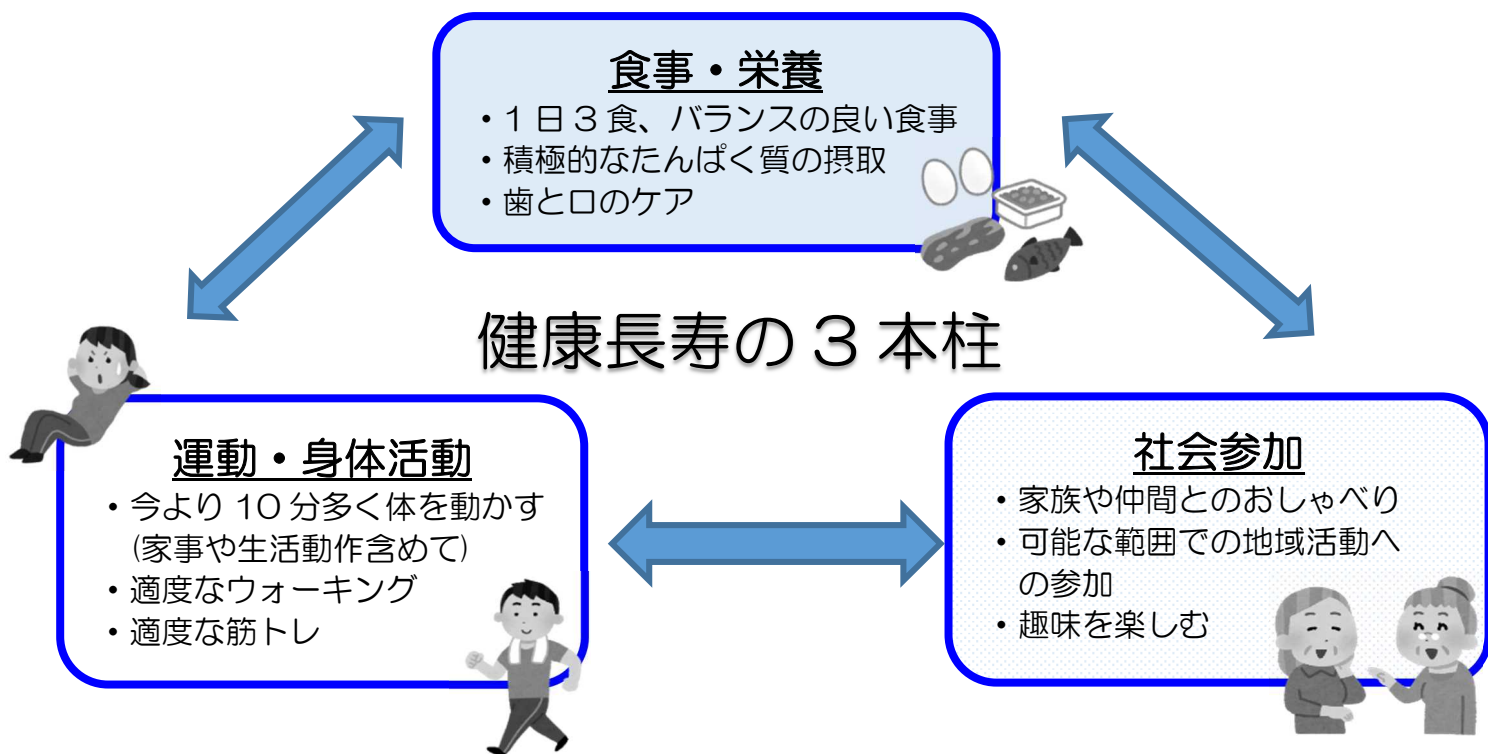
フレイルとは、虚弱状態を意味する英語の frailty（フレイルティ）に由来した言葉で、加齢に伴って心身の機能が衰えた状態のことを言います。「健康」と「要介護」の中間の状態で、放置すると要介護になる危険があります。早めに気が付き生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

### 『フレイル』でいう心身の機能低下とは…

- 歩行が遅くなる
- 握力が弱くなる
- 活動が少なくなる
- 体重が減る
- 食べにくくなる
- 疲れやすくなる
- 意欲がなくなる
- など



◆フレイルは早めの対策でもとの健康状態に戻れる可能性があります！



### ◆フレイルの簡易チェック

加齢に伴う筋力・筋肉量の減少を『サルコペニア』といいます。人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲んでみましょう。隙間ができてしまう人はフレイルやサルコペニアに陥りやすい可能性があります。



剣淵町地域包括支援センターでは要介護状態を予防するため、ふれあい健康センターで理学療法士監修の自宅でもできる簡単な体操を行う教室を開催しています。介護予防事業に参加してみたい、介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからない等、気になることがあれば何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」                      毎週金曜日    10:00 ~ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」                      毎週金曜日    13:30 ~ 14:30

剣淵町地域包括支援センター    TEL 34 - 3955 (ふれあい健康センター内)