おじゃまします！ 地域包括支援センターです。

■問合せ先　地域包括支援センター　℡2・2707　防2・1683

フレイルを予防して、いつまでも元気な身体へ

フレイルは「Frailty（フレイルティ）」を語源とし、日本語では「虚弱」や「老衰」などと訳されます。加齢によって心身の活力が低下し、健康な状態と介護が必要な状態の中間にある状態を意味します。

高齢になるとフレイルになりやすく、そのままにすると要介護状態へ進む可能性があります。一方で、早めに気付き、適切な予防や対策に取り組むことで、健康で元気な身体を維持することも期待できます。

フレイルの要因と予防・対策

フレイルの主な要因には、運動不足や社会参加の減少、口腔機能の低下、栄養不足があります。

①運動不足

運動不足になると、筋力の低下や活動量が低下し、体力や食欲の低下にもつながります。

【予防】日常生活の中で、運動の習慣を身に付ける（ストレッチやウオーキングなど）

②社会参加の減少

病気や障がい、配偶者や友人との別れなどをきっかけに外出の機会が減ると、社会とのつながりが少なくなることがあります。

【予防】外出の機会をつくる（趣味や地域活動、町のサロンなどの集まりに参加して交流を楽しむ）

③口腔機能の低下・栄養不足

食事中にむせる、硬いものがかみにくい、口の中が乾くなど、食べる機能のささいな衰えが重なると、食事量が減り、栄養不足につながることがあります。

【予防】バランスの良い食事を心がける。毎日の歯磨きや定期的な歯科健診を受ける。口腔体操を取り入れて、口や舌の機能を保つ。

フレイル予防教室を開催します

地域包括支援センターでは、フレイル予防教室を開催しています。教室では、運動指導士による運動講話や歯科衛生士による口腔ケアの指導、栄養士による栄養講話などを行います。

参加を希望される方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

日　時…11月16日㈪
　　13時～16時30分
会　場…保健センター
　　集団検診室
参加料…無料
講　師…運動指導士、
　　歯科衛生士、栄養士

美深厚生病院からのお知らせ

訪問看護ステーション「きたいっしょ」

訪問看護では、病気や障がいのある方が、住み慣れたご自宅で安心して療養生活ができるよう、看護師がご自宅を訪問し、医師の指示に基づいた看護サービスを提供しています。

「薬が多くて管理が大変」「入退院を繰り返していて体調が不安」などのお困りはありませんか。ご利用についてのご相談やご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

【利用対象者】

医師が訪問看護の必要性を認めた方であれば、乳幼児から高齢者まで、ご本人や保護者の同意のもとで利用できます。

【訪問看護の内容】

健康状態の観察、入浴介助、採血などの医療処置、服薬管理、療養生活の相談、リハビリテーション、ご家族への介護方法のアドバイスなどを支援します。

【利用するには】

○医療保険制度の場合

かかりつけ医の指示が必要となるため、まずはかかりつけ医にご相談ください。

○介護保険制度の場合

要支援・要介護の認定が必要なため、地域包括支援センター（保健センター内）にご相談ください。

【利用料金】

保険証の種類によって異なります。また、介護認定を受けている方であれば介護度によって料金が異なります。

【問合せ】

美深厚生病院内
訪問看護ステーション
「きたいっしょ」
℡2・1830