

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～

令和3年9月号

## フレイルの進行を予防しましょう

**フレイル**とは 心身が老い衰えた状態、健康な状態と要介護の間の状態のこと。

新型コロナウイルスの感染を恐れるあまり外出の機会が減り、健康への影響が危惧されます。高齢者の中には、「動かないこと」により、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなるなど、フレイルが進む方もみられます。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意しましょう。

早めに予防すれば、改善されます！



健康



プレ・フレイル

(前虚弱)



フレイル

(虚弱)



要介護

(身体機能障害)

加 齢

### フレイルを予防するために

**動かない時間を減らし、自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう！**

立ったり歩いたりする時間を増やし、ラジオ体操やスクワットなど、自宅で出来る運動をしましょう。天気の良い日は解放された場所で身体を動かしましょう。

**しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をしましょう！**

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べ、身体を作る栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。※(食事制限をうけている人はかかりつけ医の指示に従ってください)

**お口を清潔に保ち、しっかり噛んで、お口の筋肉も保ちましょう！**

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。噛める人は意識して歯ごたえのある食材を選びましょう。お口の筋肉を保つことも大切です。

**家族や友人との支え合いが大切です！**

感染予防のため、電話などを利用して友人や家族と交流しましょう。買い物や病院受診など困った際に助けを呼べる相手を事前に話し合っておきましょう。

## 岐阜市認知症高齢者等見守り事業のご案内

岐阜市では認知症の方が行方不明になった場合の早期発見と保護を目的として、見守りシールを配付しています。見守りシール利用者は万一の場合に備えて個人賠償責任保険事業に加入することもできます。

登録し本人の洋服等に専用のQRコードラベルを貼り付けておく

(ラベル見本)

ある日・・・おじいちゃん  
(本人)が行方不明に!



発見者が衣類のQRコードを読み取る

すぐに保護者へ発見通知メールが届く

○事業を利用できる方・・・以下の条件を満たす方

- ①岐阜市の住民である。(住民票の住所が岐阜市であること)
- ②自宅で生活している。(施設入居の方は利用できません)
- ③認知症により行方不明となることがある。

○申請できる方

本人及び利用者を介護する家族

○費用

無料(シール追加交付希望時には有料)

詳細のお問合せは **岐阜市福祉事務所 高齢福祉課 地域包括支援係 058-214-2090**  
**岐阜市地域包括支援センター長森 058-245-2855** までご連絡下さい。

### 情報発信動画のお知らせ

岐阜市包括支援センター長森より、介護予防についての動画を配信しています。今回のテーマは「フレイル」です。ぜひご覧ください。

①検索してアクセスする

岐阜市地域包括支援センター長森

検索

視聴方法などご不明な点は  
包括支援センター長森までお問合せ  
ください。

②QRコードで  
アクセスする



## 岐阜市地域包括支援センター長森

# ☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分

長森ふれあいバス 宝来町 下車徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

