

[1]

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～

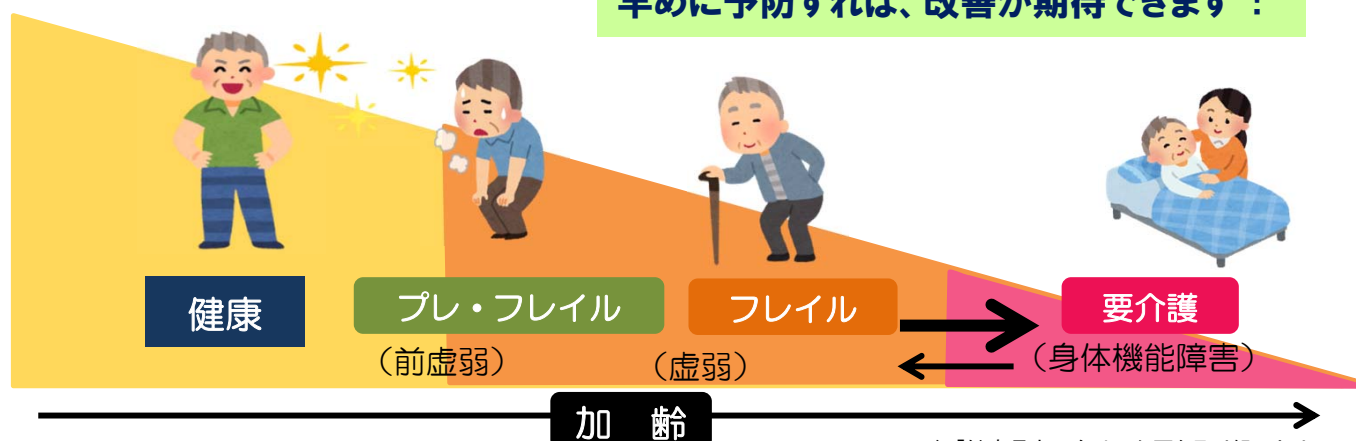
令和5年11月号

# 健康長寿に向けて

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人とつながって、社会参加もしながら毎日を送りましょう。そのような高齢期を過ごすには、フレイル（虚弱）の予防・対策が大切です。

**フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階です。**

早めに予防すれば、改善が期待できます！



## フレイルを起こす3つの要因

〈「健康長寿に向けて必要な取り組みとは？100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ」厚生労働省HP参照〉

### 身体的フレイル

運動機能の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなどが代表的な例です。高齢になると、筋力が自然と低下していきます。

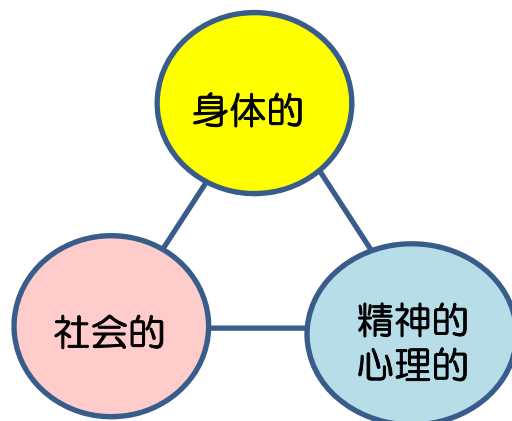
身体的、社会的、精神・心理的フレイルが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、その人次第です。

### 社会的フレイル

加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、孤独や経済的困窮の状態をいいます。

### 精神・心理的フレイル

高齢になり、病気や障害などによる健康の喪失、配偶者や友人など親しい人々との死別による喪失などがきっかけとして引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などです。



# フレイルを予防しましょう

フレイルは予防することができますし、フレイルになっても早期に生活習慣を見直せば健康な状態に改善することができます。高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくために、健康で自立し、身近な人達と支え合っていきましょう。

## 身体活動

できる運動を続けましょう。

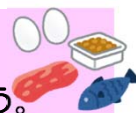
- 家の中でこまめに体を動かしましょう
- 散歩くらいの運動を心がけましょう
- 筋力の低下を予防しましょう



## 栄養

しっかり食べて栄養をつけましょう。

- 1日3食しっかり食べましょう
- バランスのよい食事を意識しましょう
- たんぱく質を十分とりましょう



## 社会参加

「人とのつながり」はフレイルリスクを低下させるために重要です。仲間とおしゃべりを楽しみましょう。

- サークル活動や交流会へ参加しましょう
- 関係機関と連携した集いの場へ参加しましょう
- ボランティア活動に参加しましょう



## 口腔ケア

お口や歯を健康にしましょう。

- 毎食後、歯みがきをしましょう
- 口を動かして噛む力、飲み込む力を維持しましょう



## 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、「フレイル」についての動画を配信しています。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・電話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)

開所時間 午前9時～午後5時

※ 開所時間外の緊急時の相談は転送電話で対応します。

ご相談に来られる方へ

予めご連絡いただけますと、お待たせすることなくご相談いただけます。また、要介護認定の申請を希望される方は、できるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願いします。

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 地域包括支援センター長森 下車徒歩1分

ホームページ

<http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

