

～2月1日は「フレイルの日」～

コロナに気をつけながら

ココロもカラダも健康に！

「フレイル」とは、年を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置してしまうと、要介護状態になる可能性があります。体操をしたり、趣味を楽しんだりして、フレイルを予防しましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなか、感染予防に気をつけながら健康を維持できるよう、ご自身の元気度のチェックや通いの場の情報などを紹介します。

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

やってみよう！ 元気度&つながりチェック

次の質問を読み、回答欄の該当する番号に○をつけてみましょう。

※厚生労働省「後期高齢者の質問票」より

	質問	回答欄		内容
1	あなたの現在の健康状態(体調)はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう	④あまりよくない ⑤よくない	健康状態
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足	③やや不満 ④不満	心の健康状態
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい	②いいえ	食習慣
4	半年前に比べて、固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか	①いいえ	②はい	口腔機能
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	①いいえ	②はい	
6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①いいえ	②はい	体重変化
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①いいえ	②はい	運動・転倒
8	この1年間に転んだことがありますか	①いいえ	②はい	
9	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	①はい	②いいえ	
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①いいえ	②はい	認知機能
11	今日が何月何日か分からない時がありますか	①いいえ	②はい	
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っていない ②やめた	③吸っている	喫煙
13	週に1回以上は外出していますか	①はい	②いいえ	社会参加
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい	②いいえ	
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	①はい	②いいえ	ソーシャルサポート

回答欄で灰色の部分(右側)に○がついている方は、ご自身の取り組み次第でフレイルを改善できる可能性があります。特に気になるところや改善したいところがある方は、以下の窓口にご相談ください。

高齢者のくらしを支援する身近な相談窓口

地域包括支援センターうらら

担当地区／

一中・三中・四中・六中地区

☎824-0332

地域包括支援センターかんだつ

担当地区／

二中・五中・都和・新治地区

☎869-7035

高齢福祉課

☎826-1111

(内線2501)

生きがい対応型デイサービス施設を利用してみませんか

「生きがい対応型デイサービス施設」は、市内に住む60歳以上の方を対象に、体操、カラオケ、手芸などの趣味や創作活動を通して、生きがいづくりや健康づくりの場を提供する施設です。地域住民やボランティアなどの協力のもと、市内8か所で運営されています。

料金／1日100円(活動内容により実費負担あり)

開館日／月～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時
わくわくサロンにはよりはは午前10時～午後6時

申込方法／各施設に直接

一中地区
いきいき館たいこ橋

川口一丁目3-223-2-C-204
(モール505内) ☎827-2737

二中地区
悠遊庵さんぽみち

真鍋三丁目8-17
☎821-9713

三中地区
ほのぼのハウス通りゃんせ

荒川沖225-4
☎842-4567

四中地区
いきいきサロンかざぐるま

天川一丁目28-12
☎801-6565

五中地区
ふれあいいきいきサロン神立

中神立町35-5
☎833-1377

六中地区
いこいの館コスモス

右羽2965
☎804-0151

都和地区
やすらぎサロンつわ

並木一丁目2-20
☎824-4572

新治地区
わくわくサロンにはよりは

大畑1611(さん・あぴお1階)
☎862-3212

シルバーリハビリ体操教室

シルバーリハビリ体操とは、日常的な動作をもとに考えられた、特別な道具などを使わずに誰でも手軽に取り組むことができる介護予防体操です。

下記の開催日に会場にお越しいただければ参加できますので、お気軽にご参加ください。

持ち物／飲み物、上履き、タオル

会場	開催日	時間
一中地区公民館	第2金曜日	10:00～11:30
二中地区公民館	第4金曜日	9:30～10:30
三中地区公民館	第2・第4水曜日	13:30～15:00
四中地区公民館	第2月曜日	13:30～15:00
神立地区コミュニティセンター	第1・第3金曜日	13:30～15:00
上大津公民館	第2水曜日	14:00～15:30
六中地区公民館	第1・第3火曜日	13:30～15:00
都和公民館	第1・第3木曜日	13:30～15:00
新治地区公民館	第2火曜日	9:30～11:30

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、施設の開館や教室の開催を、一時中止している場合があります。開館・開催状況については、高齢福祉課までお問い合わせください。

通いの場に参加するための留意点

新型コロナウイルス感染を防ぐためのポイント

- 毎日体温を計測し、体調を確認しましょう
- 体調の悪い時は休みましょう
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心掛けましょう
- 1時間に2回以上の換気をしましょう
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう

※厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に気をつけて通いの場に参加するための留意点」より

