

～2月1日は「フレイルの日」～

フレイル予防で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。

問合せ／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



質問を読み、該当する回答に○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	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない	健康状態
2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	心の健康状態
3	1日3食きちんと食べていますか	はい	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	いいえ	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	いいえ	はい	
6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	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	いいえ	はい	運動・転倒
8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	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	はい	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	いいえ	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	いいえ	はい	
12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている	喫煙
13	週に1回以上は外出していますか	はい	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	はい	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	はい	いいえ	ソーシャルサポート

灰色の部分に○がついている方は、フレイルになっている、またはフレイルになる可能性があり、注意が必要です。

自宅でできるフレイル予防体操

自宅でも簡単にできるフレイル予防体操を、ホームページで動画やイラストつきの資料で紹介しています。参考にしてみてください。

▶▶土浦二高の生徒が作成したフレイル予防動画も紹介しています。ぜひご覧ください。



高齢者のくらしを支援する身近な相談窓口

チェックの結果から気になるところがある方は、ご相談ください。フレイルについての資料もお渡しできます。

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)

フレイル予防のために 通いの場に参加してみませんか



シルバーリハビリ体操教室

◆生きがい対応型デイサービス施設

生きがい対応型デイサービス施設では、市内在住の60歳以上の方へ、生きがいづくりや健康づくりの場を提供しています。体操、カラオケ、手芸、創作活動などができます。

地域住民やボランティアの方などの協力のもと、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

わくわくサロンにいはりは午前10時～午後6時

※お盆・年末年始の開館日は、各施設に

お問い合わせください。

申込方法／各施設に直接



施設名	場所	電話番号
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	右廻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 わくわくサロンにいはり	大畑1611 (さん・あぴお1階)	☎862-3212

※お住まいの地区に関わらず、どの施設も利用できます。

※わくわくサロンにいはりについては、引き続き「さん・あぴお」内で活動しています。

新型コロナウイルスの感染拡大状況などにより、開館や開催を中止する場合があります。

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～

- 3つの密(密閉・密集・密接)を避けて、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」を心がけましょう。
- 発熱に限らず、のどの痛みや咳、頭痛など、普段と異なる症状がある場合は休みましょう。

◆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、誰でも手軽に取り組むことができる介護予防体操です。

申込不要です。お気軽にお越しください。

持ち物／飲み物、上履き、タオル

場所	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	9:30～11:00
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ーセンター	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

◆認知症カフェ「ふれあい茶屋」

認知症の方だけでなく、その家族や、認知症予防に関心のある方が交流できる場です。

認知症やその介護についての相談や、認知症予防の体操やゲームなどを行っています。

ふれあい茶屋「おらが里」

場所／新治総合福祉センター

日時／原則第1水曜日 午後1時～2時

問合せ／☎833-2070(グループホーム寄居内)

ふれあい茶屋「さくら」

場所／市役所2階 男女共同参画センター

研修室1・2

日時／原則第3月曜日 午後2時～3時30分

問合せ／☎828-8089(認知症の人と家族の会)

