

## ココロもカラダも健康に！ 問合せ／高齢福祉課(☎内線2501)

## 「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。



## フレイルの兆候はありませんか？元気度&amp;つながりチェック

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

健康状態	Q1	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
心の健康状態	Q2	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
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて、固いものが食べにくくなりましたか(さきいか、たくあんなど)	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	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
運動・転倒	Q7	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
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	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
認知機能	Q10	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
	Q11	今日が何月何日か分からないときがありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	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
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	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
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

こちらの回答欄に○がついている項目は、健康リスクがあると考えられます。気になるところがある方は11ページ掲載の相談窓口にご相談ください。

広告

## フレイル予防のポイント

フレイル予防のためには、まずは自分自身の状態を知り、その上で早めに対策を取ることが大切です。

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」の3つのポイントがあります。日常生活の中でこのポイントを意識して実践し、健康長寿を目指しましょう。

### 栄養

- ・少し多めに体を動かす
- ・ウォーキングや筋トレをする

### 運動

- ・バランスよく食べる
- ・たんぱく質と水分をしっかりとる

### 社会参加

- ・趣味を持つ
- ・家族以外とも交流する

やってみよう！  
シニア向け  
健康体操



詳しくは  
こちら



## フレイル予防のために利用してみませんか？

### 生きがい対応型デイサービス施設

体操、カラオケ、手芸などができます。

対象／市内在住の60歳以上の方

料金／1日100円(活動内容により実費負担あり)

開館日時／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やはりは午前10時～午後6時

申込方法／各施設に直接



施設名・場所	電話番号
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
悠遊庵さんぽみち 真鍋三丁目8-17	☎821-9713
ほのぼのハウス通りゃんせ 荒川沖225-4	☎842-4567
いきいきサロンかざぐるま 天川一丁目28-12	☎801-6565
ふれあいいきいきサロン神立 中神立町35-5	☎833-1377
いこいの館コスモス 右叡2965	☎804-0151
やすらぎサロンつわ 並木一丁目2-20	☎824-4572
わくわくサロンにはやはり 大畑1611(旧さん・あぴお1階)	☎862-3212

### 老人福祉センター・新治総合福祉センター

娯楽室や大浴室などがあります。

開館日時／月～土曜日(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時30分

※老人福祉センターうらはは火～日曜日(祝日、年末年始を除く)です。

※料金など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

施設名・場所	電話番号
老人福祉センター湖畔荘 手野町1892-1	☎828-0881
老人福祉センターつわぶき 中都町1-5428-2	☎831-4126
老人福祉センターうらは 大和町9-2 ウララ2ビル6階	☎827-0050
新治総合福祉センター 沢辺1423-1	☎862-3522

### ふれあいセンターながみね

プールや浴室、娯楽室などがあります。

フィットネス講座などの開催もしています。

開館日時／火～日曜日(年末年始を除く)

午前9時～午後9時

場所・電話番号／中村西根2078-1 ☎830-5600

※料金など、詳しくはお問い合わせください。



## 広告