

地域包括支援センターだより 10月号

R7.10.1 第196号

朝夕の涼風に秋の訪れを感じる季節となりましたが、いかがお過ごでしょうか。今月は「フレイル予防」についてお伝えします。

65歳からはフレイルに注意が必要です

『最近ちょっとやせてきたかも…』『走るとすぐに息があがるようになってきた』『前よりも疲れやすくなったりする…』『外出するのがおっくうな時がある…』こんなことはありませんか？これは年齢を重ねると誰もが感じることですが、このような病気ではないけれど筋力や心身の活力が低下した状態を『フレイル』といいます。フレイルは健康と介護の中間の時期で、早めに気づき元の状態に戻すことが、この先元気に自立して日常生活を送るポイントになります。

フレイルの兆候を見逃さない！！

友達づきあいが減った

階段をのぼる時に手すりや壁を使う

イスから立ち上がる時につかまる

15分位続けて歩けない

ここ1年間に転んだことがある

歩く速度が遅くなった



外出の機会が少なく、他者との交流が少ない方は要注意！！

週に1回以上外出しなくなった

食べる時にむせる

固いものがかめない

口が乾くようになった

今日の日にちがわからないことがある

周りの人から物忘れがあると言われる



体重が減った

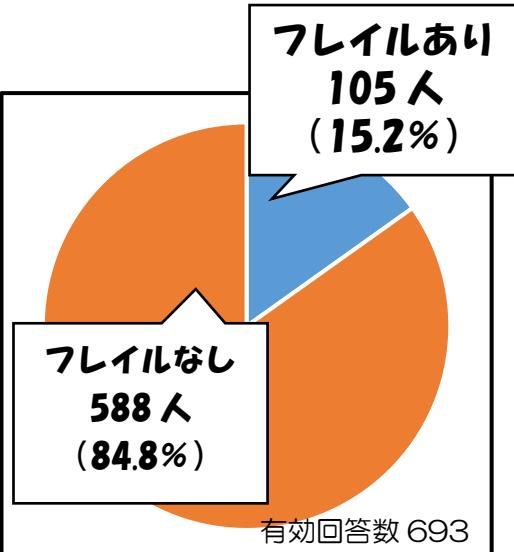
何もする気にならない、おっくう



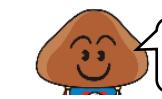
歩くのが大変になった、家族や友人、親しい人との死別などをきっかけとして社会とのつながりがなくなることがあります。社会とのつながりを失うことが入り口となりドミノ倒しのようにフレイルが進行、重症化していきます

愛別町高齢者のフレイルの割合は 15.2%

今年度も4月に介護認定を受けていない65歳～85歳の方を対象に介護予防アンケートを実施し、693名に回答いただきました。



介護予防アンケートの結果、105人（15.2%）の方にフレイルの兆候がありました。



この数は多いのかな？ 少ないのかな？



65歳以上の高齢者全体でフレイルの方は10%前後という調査があるんだって。それと比べると愛別町民は多いね



それは大変！！フレイル予防に取り組まなきゃ

特に心配があった項目は？

	人数	割合
①運動機能の低下が心配される方	71人	10.2%
②栄養・口腔機能の低下が心配される方	28人	4.0%
③認知機能の低下や交流の減少が心配される方	25人	3.6%
④地域の行事や老人クラブなどの社会活動に1つも参加されていない方	90人	13.0%



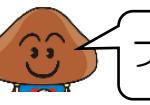
きけん！



④をみると左のページに書いてある『要注意！！』の人気がたくさんいるよ



フレイルは特に社会とのつながりが大事だったね。「気づけば今日1日だれともお話ししていない…」なんて人もいるかもしれないね



フレイルの兆候はある人は、より意識して外出する機会を持たないとダメなんだね



なかなか1人ではできない…という人は趣味のサークル活動や町の介護予防教室に参加するのもおススメだよ！



フレイルに早く気づくこと、気づいたら予防することが大事だね！！



地域包括支援センターではフレイル予防の相談も行っています。「フレイルが心配…でも何からすればよいかわからない…」という方は気軽にご相談ください



後期介護予防教室参加者募集

教室に参加することの効果

1人ではなかなか続けられない…
でも仲間と一緒に頑張れる

出かけるのがおっくう…でも定期的な外出の場があると、外に出なきゃという気持ちになれる

人とつながり、楽しいと感じる時間で脳が喜び、生き生きとした脳になる



『おいしく食事、楽しく会話のために』 お口の体操教室

【日程】12/15・12/29・1/19・2/2
2/16・3/2・3/16 全7回
10時～11時半

【内容】お口の健康講話・お口の体操
【会場】総合センター 長寿の間
【料金】600円（全期間分）

『自分のことは自分でできる足腰のために』 活き生き健康俱楽部 フロア教室

【日程】11/12～3/18 毎週水曜日
全16回 14時～15時

【内容】ストレッチ バランストレーニング
【会場】総合センター大ホール
【料金】2800円（全期間分）

『100歳体操で転ばないからだづくり！』 はつらつ運動塾

【日程】11/4～3/31 毎週火曜日
9時～12時までの間で1時間程度
【内容】100歳体操による筋力アップ運動
バランス運動 歩行運動
*イスに座って行う運動が中心になります
【会場】農村環境改善センター
【料金】2000円（全期間分）

『楽しく交流しながら認知症を予防する』 楽らく脳トレ部

【日程】11月7日～3月27日 毎週金曜日
9時半～11時半までの間で1時間半程度
【内容】簡単な読み書き、計算 数字盤
【会場】総合センター大ホール
【料金】毎月800円

*送迎バスの利用ができます
*運動教室の参加者で希望する方はスポーツ保険に加入できます（年間1200円）
*初めての参加に不安がある方はご相談下さい

【申し込み】役場保健福祉課にて受付します

10/1～10/17までに申請書を提出してください

*各教室定員がありますので、必ず期間内にお申し込み下さい

（役場保健福祉課介護保険係（6-5116）・地域包括支援センター（6-4771）

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

月1回 月曜日 14時～15時 *10月は総合センターです

10月は
27日!



☆介護予防チャレンジーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へつながります。

今回のテーマは「なんて読む？難読漢字」です。

普段使わない漢字を思い出し、考えることで脳への心地よい刺激になります。
秋に関係のある漢字です。右の から正しいものを選びましょう

①団栗

②薄

(ア) からまつ

(イ) いちじく

③秋桜

④落葉松

(ウ) あかんぼ

(エ) けやき

⑤松毯

⑥滑子

(オ) りんどう

(カ) どんぐり

⑦秋刀魚

⑧牛蒡

(キ) いちょう

(ク) なめこ

⑨栗鼠

⑩薩摩芋

(ケ) バッタ

(コ) こおろぎ

⑪飛蝗

⑫蟋蟀

(サ) ごぼう

(シ) すすき

⑬鈴虫

⑭竜胆

(ス) さつまいも

(セ) さんま

⑮無花果

⑯銀杏

(ソ) まつぼっくり

(タ) りす

⑰胡桃

⑱金木犀

(チ) きんもくせい

(ツ) くるみ

⑲赤蜻蛉

⑳欒

(テ) コスモス

(ト) すずむし

【介護予防チャレンジーム 9月号の答え】

計算トレーニング

①20 ②23 ③23 ④27 ⑤22 ⑥29 ⑦33 ⑧24 ⑨30 ⑩21
⑪22 ⑫20 ⑬20 ⑭28 ⑮24 ⑯26 ⑰39 ⑱26 ⑲27 ⑳26



「どこに相談したらいいかわからない…」 地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただく相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町179番地

6-4771（直通）