

姫路市飾磨地域包括支援センター（担当校区：飾磨・高浜・寿鹿）

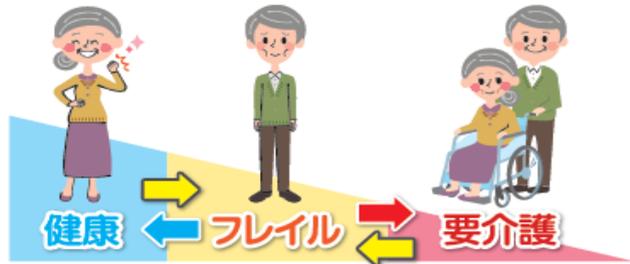
ほうかつだより（令和3年度第2号）



電話（079）231-4302

フレイルとは？

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態。
長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。



年のせい、とあきらめていた心や体の衰えは予防できます。
やりたいこと、好きなことを続けていくために、今できることから始めましょう。

フレイル予防に必要な3つのこと

食・口腔機能



栄養



体重減少に要注意！
しっかりかめるお口をつくる。
1日3回バランス良く3つの皿をそろえて食べる。

※食事の調達が難しい方は
配食サービスを活用する方法もあります。
配食サービスは市販のお弁当とは違い
一人ひとりに適したバランスのよい食事を
配達してくれます。
ご自身の状況を配食業者に正しく伝え、
ご自身に適した食事を届けてもらいましょう。

運動



身体活動・運動など

週1回以上は運動する習慣をつけましょう。
歩くのが遅くなったり握力が弱くなるのはフレイルのサインです。

趣味・ボランティア・就労など

社会参加



1日1回以上の外出を心がけましょう。
家族や友人など人とのつながりや交流を大切にしましょう。

令和3年度 いきいき百歳体操「北細江老人クラブ」活動開始

飾磨橋東校区北細江老人クラブ

毎週 火曜日13:00～

北細江公民館で令和3年6月から毎週火曜日に始まりました。
毎回、男女合わせて15名前後の方が、楽しそうに参加されています。



「姫路市介護支援ボランティア(あんしんサポーター)」って?

高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を送るためには、地域の中での支え合い助け合いが大切です。姫路市では、高齢者に対するボランティア活動や、活動するサポーター自身にも、社会参加活動を通じた介護予防を推進することを目的に、「あんしんサポーター」を養成しています。

「あんしんサポーター」は、地域や地域包括支援センターが関わる地域活動などで活躍されています。

●地域での活動について

65歳以上の高齢者世帯の方で、「話し相手」や「趣味のお付き合い」、「電球の交換」「季節の衣替え」など、日常生活における”ちょっとした困りごと”への対応や、いき百等通いの場でも活動をしています。

内容を詳しく知りたい方や申請については、飾磨地域包括支援センターまでご相談ください。



姫路市飾磨地域包括支援センター

(姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)

〒672-8064

姫路市飾磨区細江2655番地 (南保健センター内)

TEL (079) 231-4302

FAX (079) 235-0401

まずはお電話でご相談ください

平日(月曜日～金曜日) 午前8時35分～午後5時20分

