

ふれあい通信

第 382 号

令和4年1月1日

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

本年もよろしくお願い致します

新年あけましておめでとうございませう。

昨年も新型コロナウイルス

感染拡大により大変な一年に

なりましたが、今年こそ穏や

かな良い一年になりますよう、

心からお祈りいたします。

『フレイル』について知っていますか？

さて、みなさん『フレイル』とは何か

知っていますか？最近よくテレビや新



聞などで耳にする言葉だと思ひます。

『フレイル』とは、多くの高齢者が健

常な状態から要介護状態へ移行する中

間的な段階と言われています。フレイ

ルは、身体的問題のみならず、認知機

能障害やうつなどの精神・心理的問題、

独居や経済的困窮などの社会的問題も

含まれ、全国の75歳以上の方のうち、

350万人が当てはまると推計されて

います。

『フレイル』状態になると、ストレスに対する回復力が弱くなり、要介護や寝たきりに陥るリスクが高まります。『フレイル』の予防法として、以下のポイントをおさえておきましょう。

①生活習慣を変えましょう

適切な食生活や運動など生活習慣を改善することで、健全な状態へ戻ることが出来ます。

②早期発見でフレイル脱出

加齢とともに、

●食が細くなる

●気力がわかない
●歩くのが億劫になる

などの自覚症状や自己診断表の活用などで自分の状態を認知しましょう。

後期高齢者には、姫路市から「後期高齢者特定健診票」

が送付されます。フレイルの状態になっているかチェック出来る「後期高齢者の質問票」も入っていますので、自己診断や医療機関を受診して、早期発見と予防に努めましょう。



福祉総合
相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は...

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)