

# いつまでも自分らしく元気に過ごすために ～ 介護予防のすすめ ～

## フレイルとは…?

高齢になり、心身の活力（筋力・認知機能など）が低下した状態を「**フレイル（虚弱）**」と言います。

フレイル  
ってなに？



健康

フレイル

要介護状態

健康な状態と  
要介護状態の  
真ん中の状態の  
こと



## フレイルになる原因は…?

運動不足や持病の悪化、認知機能の低下、閉じこもりなど様々な原因があります。

特に「**筋力低下**」は転倒・骨折のリスクを高めるため早めの予防が大切です。



### 指輪っかテスト（筋肉の量をはかります）

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。

囲めない



低い

ちょうど囲める



筋力低下の可能性

隙間ができる



転倒・骨折  
などの  
リスク

高い

簡単!

## フレイルチェック

- ① 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
- ③ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
- ④ 5分前のことが思い出せますか
- ⑤ （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

1点

はい

0点

いいえ

3点以上で

「フレイル」、

1～2点で

「フレイル予

備軍」の可能

性があります

Yamada M&Arai.H.JAMDA 2015 引用

## フレイルの予防方法は…?

フレイルの予防のためには、「社会参加」「身体活動」「栄養」の3つの秘訣に気を付けることが重要です。それぞれの分野において自分のできることを見つけ、健康長寿を目指しましょう!



- ① まずは歩くことから始めましょう
- ② 畑仕事で心も体もリフレッシュ

社会参加

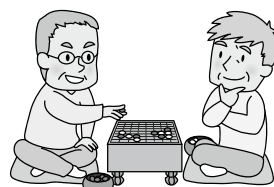


身体活動

栄養

（食事・口腔機能）

- ① ご近所付き合いを大切に
- ② 趣味や生きがいをを見つけましょう



- ① バランスよく食べましょう
- ② おいしく食べるためには歯の健康も大切です！定期的に歯科健診を受けましょう



【お問い合わせ先】 佐久市役所 高齢者福祉課 高齢者支援係 電話 0267-62-3157

# 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センターをご利用ください

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんやご家族、地域の方々などからの様々なご相談を受け付け、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー・生活支援コーディネーター等が中心となり、それぞれの専門性を生かし、連携しながら支援を行います。

社会福祉士

私たちが  
担当します!!

主任ケア  
マネジャー

保健師

生活支援  
コーディネーター

## 地域包括 支援センター 5つの機能

## 地域包括支援センターってどんなところ？ どんな時に相談すればいいの？

### なんでもご相談ください (総合相談)

- 困っていることをどこに相談すればいいかわからない
- 介護保険について聞きたい
- 物忘れが多くなってきた
- 離れて暮らす高齢の親のことが心配



### みなさんの権利を守ります (権利擁護)

- 悪質な訪問販売の被害にあってしまった
- 物忘れが進み財産管理が心配だ
- 近所の高齢者がいつも怒鳴られているようで心配だ

### 自立した生活ができるよう支援します (介護予防ケアマネジメント)

- 足腰が弱ってきたので介護予防教室に参加したい
- 今の健康を維持したい
- 総合事業対象者、要支援1・2の方への支援を行います

### 様々な機関でみなさんを支えます (包括的・継続的ケアマネジメント)

- 様々な職種や機関と連携し、暮らしやすい地域づくりを目指します
- ケアマネジャーの相談・支援を行います

### 支え合いの地域づくりを応援します

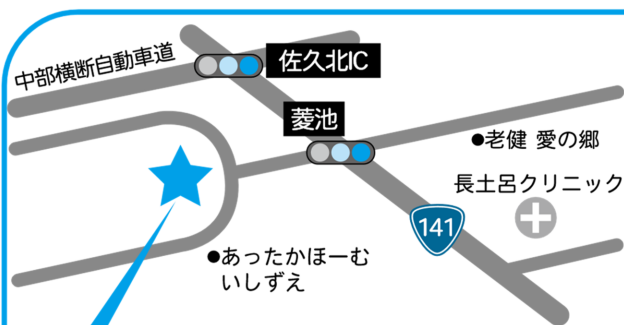
- 地域で集まれる場所を作りたい
- 支え合える地域づくりをしたい
- 社会資源ってどんなものがあるの？

自宅訪問による相談もお受けいたします。  
お気軽にご相談ください。



# 各地域包括支援センターのご案内

【利用時間】 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土・日、祝日、年末年始を除く）



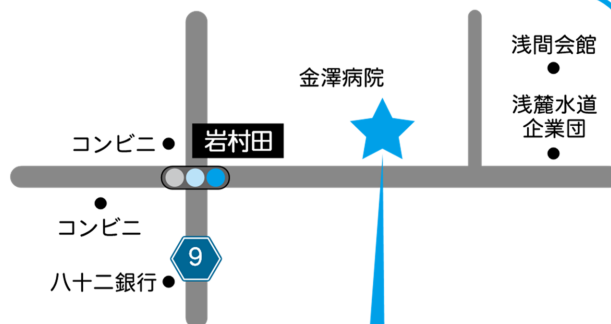
## 佐久平・浅間 地域包括支援センター

担当地区：長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬

佐久市長土呂907-1（小規模多機能あったかホームいしずえ北側）

TEL.0267-88-6281

運営者：社会福祉法人 佐久平福祉会



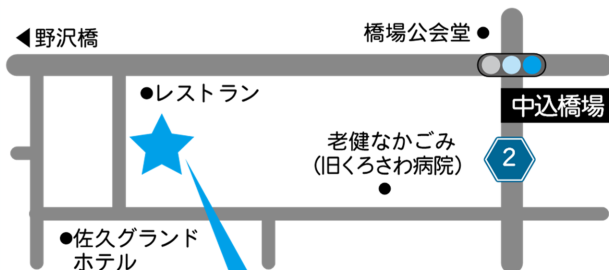
## 岩村田・東 地域包括支援センター

担当地区：猿久保・岩村田・東

佐久市岩村田802-1（金澤病院南側）

TEL.0267-67-6910

運営者：医療法人 三世会 金澤病院



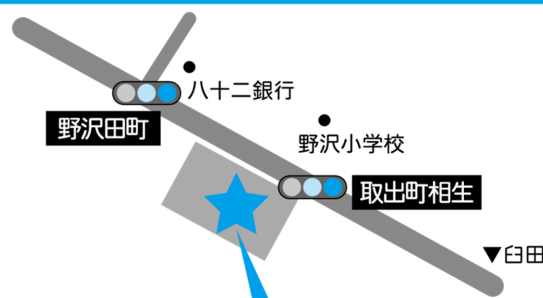
## 中込 地域包括支援センター

担当地区：中込・平賀・内山

佐久市中込3-15-8（サテライト老健なかごみ西側）

TEL.0267-64-1751

運営者：社会医療法人 恵仁会



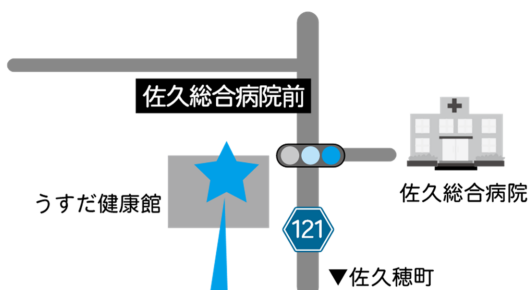
## 野沢 地域包括支援センター

担当地区：大沢・野沢・桜井・岸野・前山

佐久市取出町183（野沢会館内）

TEL.0267-63-8430

運営者：佐久市立国保浅間総合病院



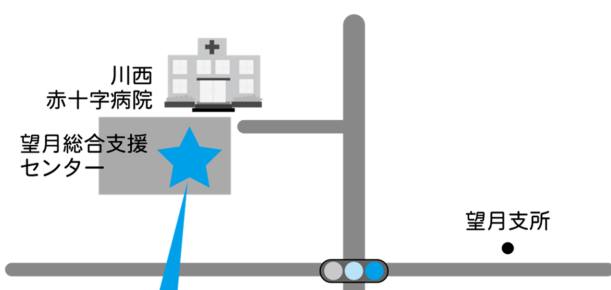
## 臼田 地域包括支援センター

担当地区：臼田地域全域

佐久市臼田2175-1（臼田健康活動サポートセンター内）

TEL.0267-81-5100

運営者：JA長野厚生連 佐久総合病院



## 浅科・望月 地域包括支援センター

担当地区：浅科・望月地域全域

佐久市望月317-2（望月総合支援センター内）

TEL.0267-53-8801

運営者：日本赤十字社 川西赤十字病院

【お問い合わせ先】 佐久市役所 高齢者福祉課 高齢者支援係 電話 0267-62-3157