

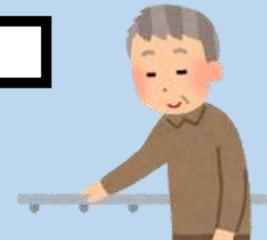


皆様いつもお世話になります。
朝晩は冷えるようになり、すっかり秋となりました。
秋も健康でいきいきと過ごせるよう
高齢者支援センターもお手伝いさせていただきます。

注意 フレイル、知っていますか？

フレイルは新しい言葉で、最近よく見聞きするようになりました。
フレイルは年齢に伴って筋力や心身の活力が低下していることです。
多くの方が、フレイル状態を経て、介護が必要な状態になります。

今すぐできる フレイルチェック！

<input type="checkbox"/>  半年で2～3Kg体重減少している	<input type="checkbox"/>  疲れがとれにくい	<input type="checkbox"/>  歩行速度の低下 <small>青信号の間に横断歩道を渡りきれない</small>
<input type="checkbox"/>  握力の低下 瓶が開けられない等	<input type="checkbox"/>  でかけるのがおっくう 活動性の低下	3つ以上当てはまればフレイル状態

フレイルは要介護状態になる一歩前



フレイルは予防、改善できます！



- ① 1日5000～6000歩以上は歩くようにしましょう
 - ② バランスの良い食事、タンパク質を摂りましょう
- 運動と食事療法は合わせて行いましょう！

【教室開催しています！】

開催日	内容	場所
11月10日 13時30分～	転倒骨折予防教室	十王堂公会堂 
12月1日 13時30分～	家族介護教室（音楽療法）	
12月8日 13時30分～	転倒骨折予防教室	
H30年1月12日 13時30分～	家族介護教室（体操）	
教室の開催は無料です。お気軽にお問合せください（473-9001）。		
毎月第3金曜日は、田の口の十王堂おうじで100歳体操をしています。		

藤島主任ケアマネジャーの「これだけは言いたい！」のコーナー



インフルエンザ予防接種がはじまっています！流行る前の接種を！

相談は倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）をご利用下さい。相談は無料です。

住所 〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号

連絡先 086-473-9001 FAX 086-473-9090 Eメール: kotoura@ohji.ne.jp

ひらおゆうじ

ふじしまひろみ

ぬもとしおり

担当 平尾祐二（社会福祉士） 藤島裕美（主任介護支援専門員） 沼本志王利（看護師）