



皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。
すっかり寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。
今回のテーマはフレイルです。だんだん寒くなってきて、つい自宅に引きこもりがちになってしまいますが、フレイルにならないよう注意して、秋を満喫しましょう。

最近こんなことはありませんか？

- 半年以内に2~3キロ以上の体重減少がある
- 以前よりも疲れやすくなった、疲労感がある
- 引きこもりがち、人との交流が減った
- 赤信号で信号を渡り切れない

当てはまる人は
フレイルの
可能性有！



フレイルとは??

フレイルは、健康と要介護や寝たきりの間のことで「**加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが弱くなった状態**」のことです。そのまま放置すると、介護が必要な状態になる可能性が高くなります。**早めに気づいて適切な取り組みを行うと、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。**
一般的に身体的要因、精神的要因、社会的要因が重なり合っておけるとされています。



身体的要素

低栄養
口腔機能の低下
筋肉量の減少

精神的要素

意欲の低下
認知機能の低下

社会的要素

閉じこもり
一人でご飯を食べる
孤独を感じる



健康でいるために大切な3つの柱！



フレイルにならないためには**栄養、運動、社会参加**が大切です

栄養



3食バランスのとれた食事をする
1日2回以上、主食+主菜+副菜を組み合わせる
タンパク質を多く摂る 噛み応えのある食品を食べる

フレイル 予防

身体活動

体を動かす
ウォーキング・ストレッチで
今より10分多く体を動かす

社会参加

趣味やボランティア、就労など
自分に合った活動を見つけ
外出の機会をつくる

教室のご案内

開催・参加は**無料**です！詳細は琴浦高齢者支援センターへ

健幸づくり教室	健康についての話、病気や介護の基礎知識、病気予防など
その他の教室	健幸づくり教室、介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室いずれかの内容をモニターで開催。1回のみも可能。
介護予防教室	口腔・栄養・運動についての基礎知識（1シリーズ3回の講話）
転倒骨折予防教室	転倒予防に関する健康情報、自宅でできるストレッチの学習 体力測定など(1シリーズ3回の講話)
栄養改善教室	健康を維持するための栄養に関する知識について

認知症サポーター養成講座も随時開催します。認知症について正しい知識と対応について学びます。気になる方はお気軽にお問い合わせください。

健康づくり教室、その他の教室は倉敷地区にお住まいの方対象（年齢問わず）

介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室は倉敷地区にお住まいの65歳以上の方対象です。

高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です（相談無料・秘密厳守）教室の問い合わせも下記まで。皆様の生活のお手伝いができると思います。今後ともよろしくお願い致します。
倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）

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

