

# 地域包括支援センター坂下通信

## フレイルを知っていますか？

フレイルとは「加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態。」とされています。

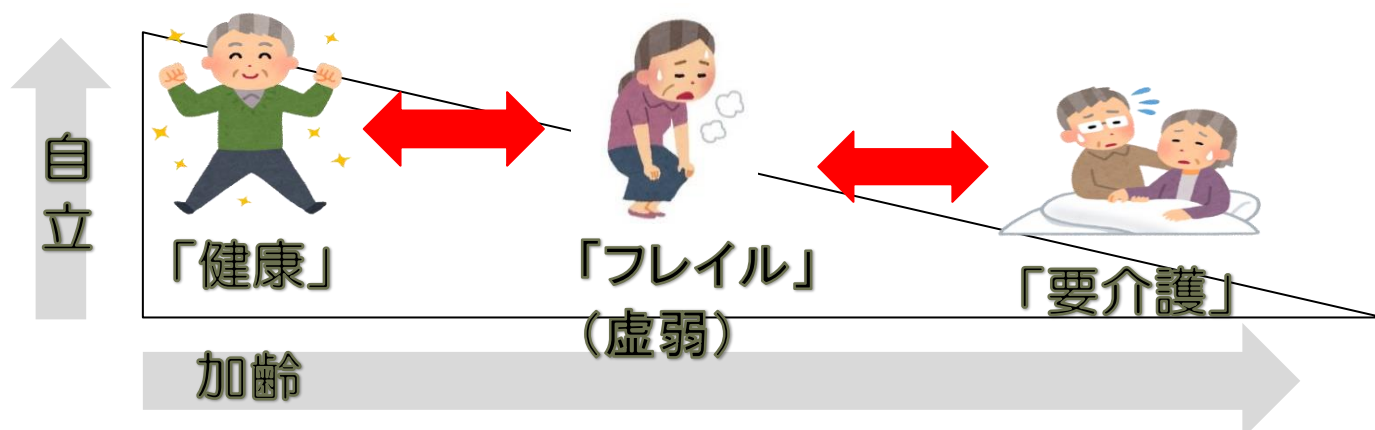
## フレイルチェック、最近こんなことはありませんか？

- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減り家にいることが増えた
- 歩くのが遅くなった
- 1年で体重が4～5キロ減った
- 買い物袋を持ったりペットボトルの蓋を開けるのが大変になった

2項目当てはまったら「フレイルの前段階」、3項目以上当てはまったら「フレイル」といわれています。

多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態になります。しかし、適切な介入・支援により生活機能の維持・向上が可能です。例えば転倒したことがきっかけで外出を控えるようになり足腰が弱っても、運動をしたり食事を見直すことで元に戻れることがあります。

次号はフレイルの予防についてお話しします。



地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当:加藤、杉山、永杉、飯田、戸田、

# 地元のお元気さん



このコーナーでは、毎回地域で活動している団体やグループ、介護予防に取り組んでいる方などをご紹介します。

## 坂下お達者クラブ

今回は坂下町で活動されている『坂下お達者クラブ』を紹介します。

老人クラブ「坂下友和会」を中心に住民主体型サービス補助制度を活用して作られた60歳以上を対象にした運動や交流の場です。

参加費は原則無料ですが企画内容によっては実費負担があります。

毎月第1水曜日の10時から11時半に『坂下区和泉プラザ』で地域の人達が25人ほど集まり、体操や茶話会などを行っています。

毎年夏と冬には『介護老人保健施設メディコ春日井』の療法士から体力測定や運動指導を受けています。最近は新しい参加者や比較的若い方たちの参加が増えており、地域のグループホームの方が参加されることもあります。

取材当日の2月5日は介護老人保健施設メディコ春日井に集まりました。初めに高蔵寺幹部交番所長の田中様からキャッシュカードの暗証番号を聞き出す詐欺の防止について話がありました。その後療法士による運動指導や体力測定があり皆さんの日頃の運動の成果を発揮しようと頑張ってみえ、あちこちから明るい笑い声が出ていました。その後転倒予防についての講義、コグニサイズと続き最後は参加者同士で会話しながらお茶会をしました。

次回3月4日は坂下和泉プラザに集まり、お茶の先生を招いて抹茶をいただく予定です。

### 和泉プラザでの様子



### 取材当日の様子



### 地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

