

# 地域包括支援センター坂下通信

今回はフレイルとは何かと簡単なフレイルチェックをご紹介しました。今回はフレイルの要因と予防について説明します。

## フレイルになる要因について

フレイルの進行には2つの要因が挙げられます。一つは持病の悪化です。もう一つは足腰の力の低下など老化による心身機能の衰えです。「もう歳だから仕方ない。」と何もしていないでいるとフレイルの悪循環に陥り心身の老化がより速く進んでしまいます。

## フレイルを予防するために

フレイル予防の主な柱となるのが ①社会参加（地域の活動に参加、趣味を持つ）、②運動（ウォーキングなど）、③栄養（バランスを考えたたんぱく質をとる、お口のケア）です。この3つの柱はそれぞれが深く関係しているのでそれらをバランスよく取り組むことが必要です。高齢になるにつれ高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなりますが、それらの持病を悪化させない生活（定期受診、適切な服薬、禁煙、適正な飲酒）をすることも大切です。

次号は予防の取り組みの「①社会参加」について具体的に説明します。

### ①社会参加



### ②運動



### ③栄養



### ④持病の悪化予防

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、戸田、飯田、永杉、杉山、伊藤

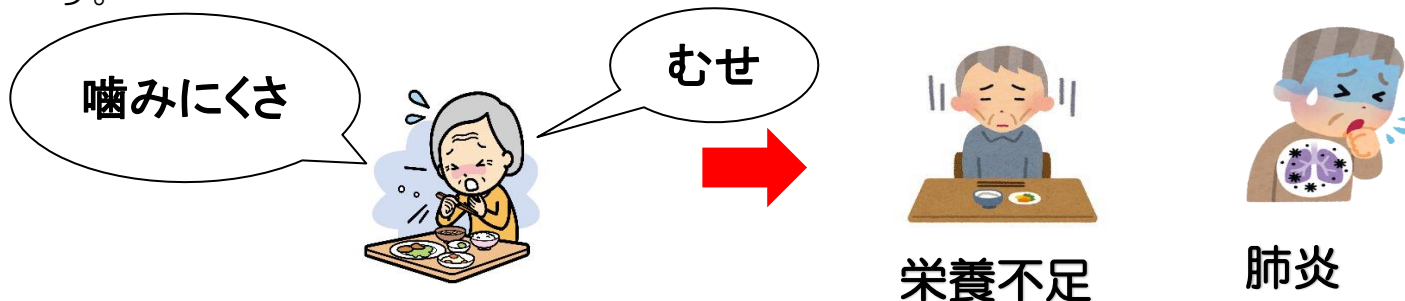
# 春日井市の一般介護予防事業



一般介護予防事業は65歳以上のすべての高齢者を対象とした事業です。今月は誤嚥予防プログラムについてお話しします。

## ごえん 誤嚥予防プログラム

食べることは生命の維持に欠かせません。食べるためには<sup>か</sup>噛んで飲み込む機能が重要になります。噛む力が弱くなると栄養が摂りにくくなります。またしっかり飲み込めないと食べ物が肺や気管支に流れ誤嚥性肺炎になる危険が高くなります。  
ごえんせいはいえん



誤嚥予防プログラムは市が歯科医師会に委託している事業です。歯科医院などで歯磨きの仕方や飲み込みの訓練などの指導を4回に分けて行います。

費用) 1回200円×4回

場所) プログラムを実施している市内の歯科医院 ※予約が必要です。

対象) 春日井市にお住いの65歳以上のすべての高齢者

※お問合せ・・・地域包括支援センター坂下 (93-1314)  
または地域福祉課 (85-6187)



### 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。

