



# シニアのひろば



「いつまでも、元気な心と体を保ちましょう」

## 「フレイル（虚弱）チェック」

「フレイル」とは、高齢者の心と体の働きが低下し、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。下段の「イレブン・チェック」シートの質問に答えてみましょう。回答欄の右側に○が付いた方は要注意です。

## 「フレイルは予防できます」

フレイルは、適切に予防すれば日頃の生活にサポートが必要な要介護状態に進まずに済む可能性があります。以下の点に注意しましょう。

### ◆食事と口腔内の定期的な管理

不足しがちなタンパク質を補うため、赤身の肉やササミ、タラ、シラスなど高タンパク低脂肪な食品を取りましょう。

また、おいしく食事をするため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な受診をしましょう。

### ◆運動の習慣付け

筋力向上のため、今より10分多く歩き、意識的に体を動かしましょう。

## ◆社会参加の継続

活発な外出や交流を楽しみましょう。すこやか元気体操、はつらつシニア体操、閉じこもり予防教室などを週1回、または月1回、各市民館や田原福祉センター、あつみライフレンドなどで開催しています。転倒予防を目的とした体操、レクリエーションなども取り入れていますのでお勧めです。

社会とのつながりを失うことはフレイルの入り口です。積極的な余暇活動、ボランティアなどの社会参加を行い、体力を保ち、人と人とのつながりも持ちましょう。

「元気なうちから、地域での居場所をつくる」「元気な高齢者が支援の必要な高齢者を支えること」などが、これからの地域づくりのきっかけとなります。

## ▼高齢福祉課

☎ 23-33217 FAX 23-33545

## イレブン・チェック

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方も毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい

## 「東三河広域連合からお知らせ」 ～介護保険統合に関するQ & A～

### 【質問】

保険者統合後の申請窓口は？

### 【回答】

介護保険者が統合される平成30年4月以降も、要介護認定の申請や各種相談、納付書再発行、被保険者証などの再発行などの各種手続きは、これまで同様、市内の窓口で行えます。

また、手続きを行う場所については、市内窓口だけでなく、東三河地域内であればこの窓口でも行うことができるようになります。

## ▼東三河広域連合介護保険準備室

☎ (0533) 26-8460