

フレイル予防を「ご存じですか?」

市では、要介護状態になることを予防するために、さまざまな介護予防事業を行っています。今回は「フレイル予防」についてご紹介します。

フレイルとは、虚弱を意味する英語「フレイルティ」を語源として日本老年医学会によって作られた言葉で、「健康」と「要介護」の中間の心身の機能が低下してきた状態を言います。

フレイルの要因はさまざま個人差があります。主要なものには高血圧や糖尿病などの「生活習慣病の悪化」、運動や口腔、認知機能などの「心身の機能の低下」が挙げられます。

フレイルの状態をそのままにしておくと介護が必要な状態に進行していくため、高齢期をいきいきと元気に過ごすためにはフレイル予防の取り組みが重要になります。

フレイル予防の3つの柱と言われているのが下のイラストにもあるように①栄養②運動③社会参加です。

①栄養(食生活・口腔機能)
・歯周病を予防し、かむ・飲み込むなどの口腔機能を維持する。



歯の健康講座のようす

・たんぱく質を意識したバランスの良い食事を適量摂取する。
②運動
・適度に身体を動かして体力や筋力を維持・向上する。

③社会参加

・外出して社会とのつながりを持つ。
・社会的な役割をもつ。
この3つの柱はつながっているため、どれか1つが低下すると他の2つもバランスが崩れるので、この3つを意識した生活を送ることが理想です。

早い時期から3つの柱を意識した予防に取り組むことで、心身の機能の維持・向上が期待できます。いつまでもいきい



認知症カフェリレーin飛騨

県主催のお茶などを飲みながら認知症の方やその家族が集い、日ごろの思いを話したり、情報交換する場です。

日時 9月3日(火) 13:30~15:30
場所 茶房蔵茂(片野町5)
定員 30人程度 参加料 200円
申込 不要。ただし、高山駅からの送迎バスを希望される方は8月23日(金)までにTEL
問合 須田病院認知症疾患医療センター ☎72-2213

ひざ腰元気教室開催のお知らせ

年を重ねても元気にいきいきと暮らすために、高齢期の健康管理のポイントや認知症予防について学びます。

対象 市内在住の65歳以上の方
期間 9月5日~令和2年1月30日の毎週木曜
時間 13:30~15:30
場所 ふれあい会館(名田町3)
定員 8人程度 参加料 無料
申込 8月30日(金)までにTEL
問合 社会福祉協議会 ☎35-0294



きとした毎日を過ごすために、みなさんも今日からフレイル予防の取り組みを始めましょう。
市では広報たかやまの「介護予防シリーズ②③」でも紹介しましたが、各種介護予防事業を行っていますのでご参加いただきフレイル予防にお役立てください。
問合 高年介護課 ☎57-5200

病児保育をご利用ください

市では、生後6ヵ月から小学3年生の病気のお子さんをお預かりする病児保育事業を実施しています。

開設日時 (月)~(金) 8:00~18:00
場所 病児保育室プティそれいゆ(昭和町2)
定員 12人
利用料 1人1日あたり2,000円(5時間以内1,000円)多子世帯は無料。前年度住民税非課税世帯や生活保護受給世帯は申請による減免制度があります。
申込 事前に利用登録申請書を子育て支援課(本庁1階)へ提出。
問合 子育て支援課 ☎35-3140



おもちゃの広場を開催します!

東京おもちゃ美術館からおもちゃがたくさんやってきます。親子で楽しいひと時を過ごしながらか遊びにきてください。

日時 8月31日(土) 13:00~16:00
※手作りおもちゃをつくるワークショップ(要予約)もあります。
問合 病児保育室プティそれいゆ ☎35-2525

