

こんにちは 蒲郡市地域包括支援センターです。

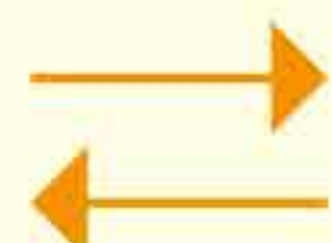
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、保健、福祉、介護、医療などさまざまな面から総合的に支援する高齢者のための「総合相談窓口」です。

健康寿命をのばそう

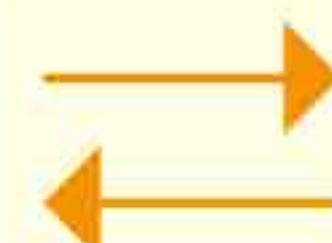
フレイル予防

フレイルって何？ 加齢により心身の働きが低下し、衰えた状態を言います。

健康



フレイル(虚弱)



要介護

要介護になる危険性が高まるので、生活習慣を見直しましょう!

簡単フレイルチェック

- 食欲がなく、6か月間で2～3キロ以上の体重減少がありましたか
- なかなか疲れがとれなくなりましたか
- 以前と比べて歩く速度が遅くなりましたか
- 力が入らなくなってきましたか (ペットボトルのふたがあけられない)
- 出かけるのがおっくうになりましたか (人と接する機会が減った)

3つ以上
あてはまると
フレイルかも

ウォーキング等、
週1回以上体を
動かしていますか。

食事

バランスの良い食事
お口の健康も大切に



運動

家事や散歩、体操など、
その日の体調に合わせて
体を動かしましょう。



社会参加

地域の集まりや
教室に参加するな
ど外と交流しましょう。



～介護者のつどい 開催中～

日時 毎月第3水曜日 13:30～14:30 (予約不要)

場所 蒲郡市勤労福祉会館

在宅で介護している方、以前介護をされていた方等…が集まって《介護者のつどい》を開催(1回/月)しています。介護でお悩みの方、一緒に集まりませんか? いつでも参加可能です。

4月20日 介護保険について

10月 5日

交流会(申込みが必要です) 10月は第1週になります

5月18日 腰痛予防体操

11月16日

高齢者施設について

6月15日 アロマでリフレッシュ

12月21日

おたのしみ会

7月20日 福祉用具について

1月18日

介護技術を学ぶ

8月17日 認知症について

2月15日

薬について

9月21日 介護予防運動

3月15日

おたのしみ会



お問い合わせは各地域包括支援センターまでお願いいたします(カッコ内は担当地区)

蒲郡市東部地域包括支援センター (大塚/三谷中学校区)

TEL.59-6790

蒲郡市中央地域包括支援センター (蒲郡中学校区)

TEL.69-6674

蒲郡市みらいあ地域包括支援センター (中部中学校区)

TEL.66-0800

蒲郡市塩津地域包括支援センター (塩津中学校区)

TEL.56-7125

蒲郡市西部地域包括支援センター (形原/西浦中学校区)

TEL.58-1136