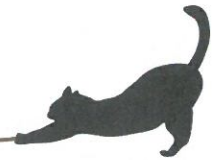


岐阜市地域包括支援センター



北 部 便 り



令和元年
12月



認知症サポーター養成講座を開催します



開催予定

1月 常磐公民館(29日 10:00~)

2月 鷺山公民館(予定)

※詳細日程は来月以降に回覧致します。

早めに知りたい方は下記までお電話下さい。



認知症サポーターに期待される事

- 1.認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- 2.認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- 3.近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。

【厚生労働省HPより一部抜粋】

認知症サポーターは

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。



地域包括支援
センター北部



～高齢者の総合相談窓口です～
岐阜市地域包括支援センター北部

【 鷺山・常磐地区担当 】

住所 岐阜市南蝉2丁目122番地
北川ビル1階

電話 (058)295-4510

FAX (058)295-7014

裏面もあります！



介護予防

健康長寿の
キーワード！

寒さで運動も交流も食事も減少！？

冬こそ気をつけたい『フレイル』



『フレイル』という言葉をご存知ですか？

病気ではないけれど、年齢とともに全身の筋力や活力が低下している状態をいいます。

外に出ない、人と話をしない、ご飯を食べられない等の『ない』状態が続いてしまうと、心身ともに弱ってしまいます。

心当たりあるような気が・・・



あなたは
大丈夫？

フレイルセルフチェック

ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう！

- 6か月間で体重が2～3kg減った
- 外出が減った・人と話すことが減った
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった
- 以前より疲れやすくなった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった

ずっと元気で
いる為に！

フレイル予防の

Point!

～生活習慣を見直そう～

外出と交流

外に出て、いろいろな年齢の人と話を
する機会をもちましょう。
会話や気分転換で、脳は活性化します。



栄養たくさんの食事

定期的な体重を計って食事が不足していないか確認し
ましょう。特にタンパク質・ビタミン・ミネラルを含む
食事を上手に摂りましょう。



適度な運動

心臓や肺の機能を高めるウォーキング、筋力を
高めるかかとの上げ下ろし等、軽い運動から初
めて、少しきつと感じるところまでやってみ
ましょう。



『フレイル』は毎日の生活習慣で予防や改善が可能です！

今からでも遅くはありません。少しずつでも、こつこつ継続することが
大切です！適切な食事と交流で、良好な状態に戻し健康に過ごしましょう！

