

岐阜市地域包括支援センター



北 部 だ よ り

令和3年7月

新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置及び岐阜市緊急事態宣言が6月20日で解除されました。ワクチンの接種を希望される高齢者への優先接種も進んでいますが、今後も油断せずに感染対策を行いましょう。

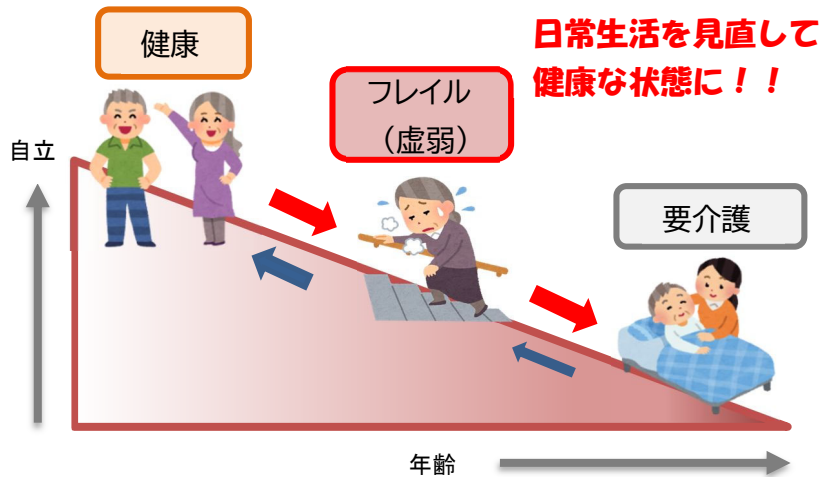


※体調や状況に合わせて調整しましょう

コロナに負けない！フレイル予防をしましょう

フレイルとは

加齢に伴い健康障害を起こしやすくなり、介護が必要になる一歩手前の虚弱の状態です。早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることができます。



地域包括支援センター北部

至 環状線

信号  
南蝉2北

スーパーマーケット

至 金華橋

～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

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

## フレイルの5つの基準

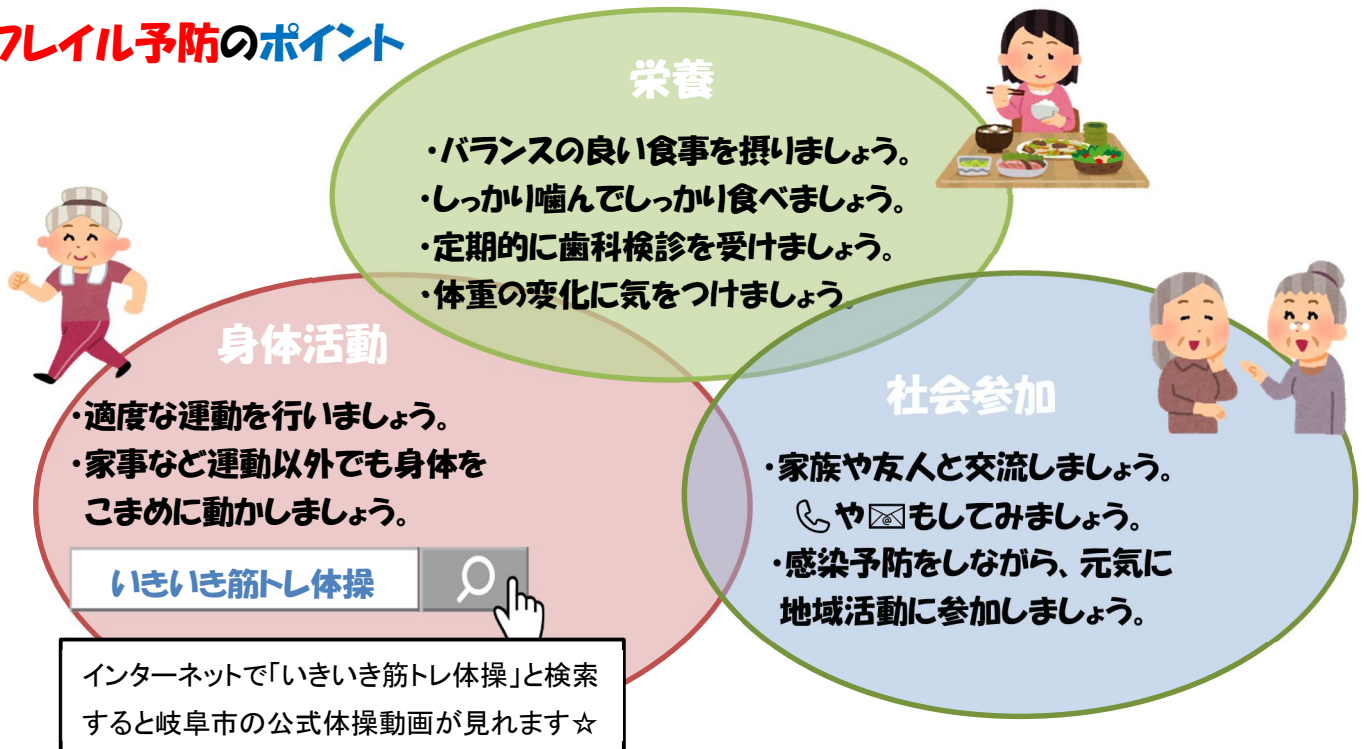
国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020.p.2 より一部引用

- 体重減少      6か月で2kg以上の（意図しない）体重減少
- 筋力低下      握力：男性<28kg 女性<18kg
- 疲労感      （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度      通常歩行速度<1.0m/秒
- 身体活動量の低下      ①軽い運動・体操、②定期的な運動・スポーツ  
上記のいずれも週に1回もしていない

### チェック項目の該当数

3個以上・・・**フレイル**    1個～2個・・・フレイルの前段階    0個・・・健康

## フレイル予防のポイント



**岐阜市では介護予防・フレイル予防のための事業をご提案できます。  
地域包括支援センター北部にご相談ください！**

### 岐阜市地域包括支援センター北部

住所：岐阜市南蝉2丁目122番地 北川ビル1階

TEL：(058) 295-4510

FAX：(058) 295-7014

開所時間：月～土9：00～17：00（祝日・年末年始を除く）