知立市地域包括支援センター

知立市
東部地域
包括支援センター
令和8年
11月発行
Vol.34

地域包括支援センター（高齢者総合相談窓口）
／知立市 -輝くまち、みんなの知立。

# かわら版

# 今日から始めるフレイル予防

## 毎日の小さな習慣で、元気な毎日を！

早めに気づいて、
できることから始めましょう。





### フレイルとは？

年齢とともに筋力や気力が低下したり、人との関わりが少なくなるなど、心身の活力が弱まった状態のことです。

- 健康と要介護の「中間」の状態です。
- 適切な対策をとることで元の元気な状態に戻ることができます。
- 風邪や転倒などをきっかけに、介護が必要な状態になりやすいとされています。

**健康** ⟷ **フレイル** ⟷ **要支援・要介護**

### フレイルチェック （こんなことはありませんか？）

- □ 握力が弱くなった
- □ 歩く速さが遅くなった
- □ 活動量が減った
- □ 疲れやすい
- □ 体重が減った

あてはまるものがあっても、がっかりする必要はありません。気づいた今が始めどきです。

## フレイル予防の三本柱

～できそうなことから選んでみませんか～

### 栄養

毎日しっかり食べる

・副菜よりも、肉や魚もしっかりと
・主食＋たんぱく質＋野菜を組み合わせる

### 運動

少しずつ体を動かす

・椅子に座ってできる運動でもOK
・「ややきつい」くらいが目安
・息を止めずに行う
＊持病のある方は主治医に相談

### 社会参加

人とつながる

・散歩、買い物、お茶会など身近なことでOK
・趣味、ボランティア、仕事など

ご自分に合った楽しみを見つけてみませんか

不安な時は
一人で悩まず、
**地域包括支援センター**
にご相談ください
（連絡先は裏面）



参考資料：公益社団法人 地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター「今からはじめるフレイル予防」

公益財団法人愛知県市町村振興協会・知立市主催

# 家族介護教室のご案内

## 高齢者施設の選び方

### ～どこで最期を迎えるか～



「そろそろ施設のことも考えたほうがいいのかな」

「種類が多すぎて、何が違うのかわからない」

こんな迷いを抱えていませんか？

ご本人の思いを大切にしながら、ご家族も納得できる施設の選び方や、最期の過ごし方を話し合うヒントをご紹介します。

お気軽にご参加ください。

**開催日**　令和9年1月21日（木）13時～15時

**講師**　尾野　大輔氏　【介護福祉士・介護支援専門員】
（日本福祉大学社会福祉総合研修センター兼任講師）

**定員**　20名　**要予約・申込み受付中**

**会場**　知立市総合福祉センター 3階視聴覚室
（知立市八ツ田町泉43　福祉の里八ツ田内）



**予約・問合せ先**　知立市東部地域包括支援センター
電話：0566-82-8855
（土日祝日除く9:00～17:00）

申込みフォームは24時間申込み可能です

### 知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855
（FAX: 0566-83-4070）
場所：知立市八ツ田町泉43
（知立市福祉の里八ツ田内）

担当エリア小学校区
＊知立小学校　＊来迎寺小学校
＊八ツ田小学校　＊知立東小学校

### 知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880
（FAX:0566-83-7776）
場所：知立市長篠町新田東11-32
（ながしのの里内）

担当エリア小学校区
＊知立西小学校　＊猿渡小学校
＊知立南小学校