

「はい」が多い方は  
地域包括支援センターに  
相談しましょう

目  
チェックしましょう！

|                       |    |     |
|-----------------------|----|-----|
| この1年間に転んだことがある        | はい | いいえ |
| 家の中でよくつまずいたり滑ったりする    | はい | いいえ |
| 15分くらい(約1km) 歩くことが難しい | はい | いいえ |
| 最近食欲がない               | はい | いいえ |
| この6か月間で3kg以上の体重が減った   | はい | いいえ |
| 外出せず、1日中家の中で過ごすことが多い  | はい | いいえ |
| 趣味や楽しみがない             | はい | いいえ |
| 親しく話ができる親族や友人がほとんどいない | はい | いいえ |

いつまでも元気に過ごすには社会参加がキーワード！

## フレイルって知ってますか？

フレイルとは、身体がストレスに弱くなっている状態です。そのまま何もしなければ、要介護状態に近づいていきます。しかし運動や食事習慣を改善し、積極的に社会参加することで健康な状態に戻れます。

## フレイルを予防するためには

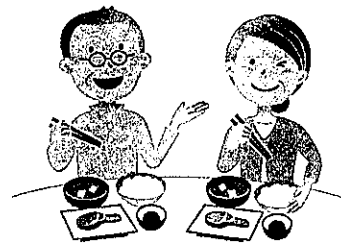
### 適度な体力

「もう年だから…」と考えず積極的に運動しましょう。  
出かけるときは徒歩で、テレビを見ながら足の運動するなどいつもより10分多く体を動かしましょう。



### バランスの良い食事に心がける

肉、魚、卵、牛乳などのたんぱく質をしっかり食べましょう。  
時には友人と楽しく食事をする 것도大切です。



### 社会参加・地域参加

家にこもらず、外に出ましょう。友人や地域の人とのつきあい、習いごと、ボランティア活動などに積極的に参加しましょう。1日1回は外出して人との会話を楽しみましょう。

## ～社会参加、地域参加のさまざまな例～

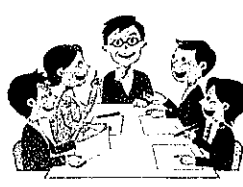
### 就労



### 社会奉仕



### 自己啓発



### 趣味交流



## 生きがいを持って元気に暮らしたいというあなたの相談窓口

連絡先等は最終ページの一覧表をご覧ください。



！  
地域の活動の手伝いをしたい、家の近くで高齢者が集まっている場所や、同じ地域の方と交流できる場所に参加したい！

### 生活支援コーディネーター (地域支えあい推進員) がお手伝いします。

高齢者の生活支援・介護予防を進めていくために必要な地域の活動やサービスを整え、提供できるようコーディネートします。

！  
最近足腰が弱くなり、外出が減ったのでどこか行くところや体操ができるところを教えてください。  
ひとり暮らしで心配。

### 地域包括支援センターがお手伝いします。

地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関であり、高齢者の生活に関する総合相談窓口です。地域の関係機関と連携し、高齢者の生活をサポートします。

