

昭和25年4月～
昭和26年3月
生まれの
みなさんへ

元気でいきいきと暮らすために お元気日常生活チェック 提出のお願い

健康福祉課地域包括支援センター TEL 25-1182

フレイル予防に取り組もう!

フレイルとは、加齢によって心身の機能が低下した状態のことで、「元気な状態と要介護状態の中間」のことを指します。「年を取ったから」と言って、対策を取らないでいると、ますます体力が落ちてしまい、要介護状態に近づいてしまいます。しかし、早めに適切な対策を行うことで、元気な状態に戻る可能性がある時期とされています。フレイル予防は生活習慣と結びついています。自分の生活を見直し、早めのフレイル予防に取り組みましょう。

フレイル予防の3つのポイント

- ①お口の健康(口腔ケア)を保ち、栄養バランスのとれた食事をとる。
- ②家事や散歩などで今よりプラス10分、コツコツ動くことを心がける。
- ③仲間や地域の人とのつながり(趣味やボランティアなど)を大切にします。

市の介護保険の要支援・要介護認定率は80歳代になると大幅に上がっています。そのため、その前の段階である75歳のかたを対象に「お元気日常生活チェック」を郵送し、足腰や口腔の機能・心の健康状態・生活機能などが低下するおそれのあるかたには、医療・介護の専門職員(理学療法士・保健師・社会福祉士・ケアマネジャー)が早期に介護予防に取り組んでいただけるよう案内をしています。お元気日常生活チェックが届いたかたは6月30日(火)までに同封の返信用封筒にて返信してください。

介護予防の取り組みとして、そのかたに合わせて運動・口腔・栄養の状態を改善するサービスを利用することができます。

今まで教室に参加されたかたからは「立ち上がりが楽になり、歩きやすくなった」「口の渇きが改善して食べやすくなった」などの感想を聞いています。対象のかたは、ぜひ教室の参加をお勧めします。

お元氣くらぶメニュー

運動機能に低下がみられたかた

→ お元氣くらぶ(運動)

通所型：毎週火曜日(6か月間)



栄養状態の改善が必要なかた

→ お元氣くらぶ(栄養)

通所・訪問型：月1回(3か月間)

お口の機能に低下がみられたかた

→ お元氣くらぶ(口腔)

通所型：月1回(3か月間)

どの教室も参加費無料です。



お元氣日常生活チェック

No.	質問項目	いずれかに○	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか		
3	預貯金の出し入れをしていますか		
4	友人の家を訪ねていますか		
5	家族や友人の相談にのっていますか		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	現在の身長と体重を記入してください 身長 _____ cm 体重 _____ kg		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると云われますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない		
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じら		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
*お元氣くらぶ(運動・お口・栄養)の参加を希望しますか		はい	いいえ

6月30日(火)までに
同封の返信用封筒で
回答をお願いします。

教室参加を希望する
かたは、「はい」に○を
つけてください。

対象：75歳のかた(令和8年4月1日現在) ※介護保険の認定を受けていない人に限る