



安佐南区の人口 / 243,885人 (432人減)
安佐南区の世帯数 / 108,349世帯 (953世帯増)
令和5年1月末現在 (前年同月比)

あさみなみ

フレイル予防を始めませんか

区内の医療・介護関係者で構成される「安佐南区在宅医療・介護に関する住民啓発イベント準備委員会」では、コロナ禍で課題となっているフレイルについて区民の皆さんへの啓発活動に取り組んでいます。

☎地域支えあい課(☎831-4568、☎870-2255)

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、心身ともに機能の低下が見られる状態のことを指します。早い段階で気づき、対策することで、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。ここでは、今日からできるフレイル予防の簡単なポイントなどをお伝えします。



フレイルセルフチェック

一つでも当てはまれば、フレイル予防を始めましょう!



□6カ月間で体重が2kg以上減少した



□以前より疲れやすくなった



□横断歩道を青信号の間に渡り切るのが難しくなった



□外出が減った・人と話すことが減った



□ペットボトルのふたが開けにくくなった

フレイル予防について 委員の皆さんに聞きました

市立リハビリテーション病院
言語聴覚士 柏田 孝志さん

「食べる」機能の維持は、肺炎予防はもちろん、その人らしい生き方に直結します。会話や歌、スポーツの応援などの声や口を使う生活は、機能維持につながります。かみかみ百歳体操もお勧めです!



広島共立病院
管理栄養士 遠藤 由紀子さん

一日三餐、良質なタンパク質が含まれる肉・魚・牛乳・卵などを積極的に取りましょう。加齢とともに食事量は減少傾向にあります。少食な人は、6回に分けて食べたり、間食をプラスしたりしても良いです。料理が苦手な人は、カット野菜・冷凍食材・缶詰などを活用して、電子レンジでチンする煮物やオーブントースターを使った焼物はどうでしょうか。



市立リハビリテーション病院
作業療法士 園山 健さん

普段行っている掃除や洗濯、買い物、料理などの生活動作は、実は運動であり、フレイル予防のための立派なトレーニングです。トレーニングだと思って、より意識的に丁寧に取り組むことで、運動効果がアップします。



広島共立病院
理学療法士 新居 拓也さん

心が動けば、体が動く。体が動けば、心が動く! 毎日の生活に、ちょっとした動きを加えたり、会話で大きく笑ったりしてみてください。心と体の両輪で、フレイルを吹き飛ばしましょう!



高取北・安西地域包括支援センター長 山城屋 智子さん(下写真)
東原・祇園東地域包括支援センター長 久保田 電二さん

フレイルの原因の一つに社会活動の減少があります。介護予防教室や百歳体操などの通いの場に参加して、地域の中でしっかり活動し、人とつながりを持って元気に生活しましょう!



地域包括支援センターを活用しよう

同センターでは、介護予防教室の開催や介護予防のためのサービス利用のサポートなどを行っています。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター	住所	電話	ファクス
城山北・城南	緑井六丁目37-5-102	831-1157	876-1096
安佐・安佐南	中須二丁目19-6	879-1876	879-7764
高取北・安西	高取北一丁目17-41	878-9401	847-1475
東原・祇園東	東原三丁目14-4	850-2220	850-1107
祇園・長束	山本一丁目4-25	875-0511	875-0513
戸山・伴・大塚	伴中央二丁目5-6	849-5860	849-5861

動画を見て 今日から 予防

ウィズコロナ時代のフレイル対策について、YouTubeで配信しています。日常生活の中で自分のことから始めてみましょう!

運動を習慣化するコツ編

分かってはいても続けることが難しい運動を習慣化するコツについて解説



オーラルフレイルと食べる機能の維持編

フレイル対策の肝である、口の健康と栄養について解説



人とのつながり・社会参加編

フレイル対策の源流、人とのつながりや社会参加の重要性と取り組みについて解説

