

鯖江地区地域包括支援サフセンターだより

R 元年初夏号 (No. 4)

地域包括支援センターでは

地域包括支援センターは、地域のみなさまが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、介護・医療・健康・福祉などのさまざまなご相談に対応しています。



石川 嶋田

鯖江地区地域包括支援サフセンター
 (木村病院内)
 住所: 鯖江市旭町4丁目4-9
 電話: 51-0112
 担当地区: 鯖江・新横江

最近、「何も段差のないところでつまづいた」、「足が弱ったと感じる。」、「どうしたら 100 歳まで足腰元気にいられるの?」などの相談が増えています。

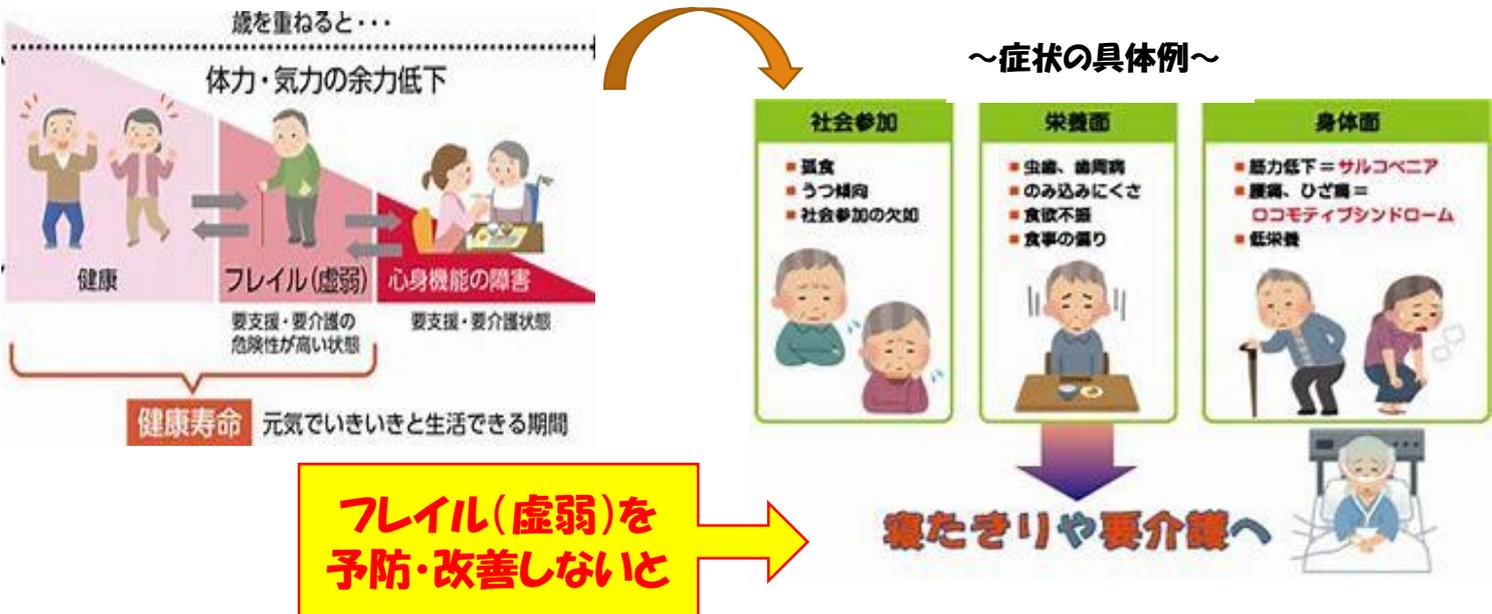
鯖江市は「さばえ集いの場・通いの場」などの資料を作り、皆様の集まる場を案内、紹介していますが、まずは自分の身体の状態を知っていただくために「**フレイル予防**」に力を入れています!

いつまでも元気でいるために!

～ 今回は「フレイル予防」について取材してきましたのでご紹介します ～

「フレイル」って何?

健康な状態から要介護へ移行する中間の段階



フレイル(虚弱)を予防するために、<フレイルチェック>で
今の自分の状態を知ることができます



<フレイルチェック>

栄養や運動などに関する質問のほか、指輪っかテストや片足立ち上がりテスト、握力、滑舌など、簡単に楽しみながら自分の状態をチェックできます。

～令和元年6月21日に行われたフレイルチェックの様子です～

フレイルサポーターさんが計測のお手伝いをしてくれます

体組計測定

測定はこの5項目!

測定結果の評価説明

参加者の声

料金無料

血圧測定

指輪っかテスト

握力測定

滑舌



半年前に初めて参加。半年たってチェックしてもらい、体操した成果が感じられて良かったです

最近弱ってきたと思って来ました。楽しく自分の身体のことを知ることができて、とても良かった～

お友達を誘ってまた参加したいです

サポーターさんもやさしく教えてくれるので楽しい時間が過ごせました!

自分でチェック

★開催予定 令和元年8月22日(木)、12月13日(金)
令和2年2月19日(水)

<問い合わせ・申し込み先> 鯖江市地域包括支援センター ☎0778-53-2265

