回覧

さわらび地域包括

支援センター便り

2022年

初冬

「フレイル、サルコペニアって?」

介護が必要となる原因はフレイル!?



フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化も含まれます。とはいえ、すぐに介護サービスが必要とはいえない、いわば健常と要支援状態の中間の状態といえるでしょう。

サルコペニアとは筋力が低下した状態

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少、筋力の低下のことを指します。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。



イキイキ生活でフレイル予防!



フレイルは、早く対策すれば元の健常な状態に戻る可能性があります。それには、肉や魚などのタンパク質をはじめとした栄養のある食事、適度に運動する習慣、人との交流などの社会参加が重要となります。

「一人暮らしの方の話し相手になります!」



高齢者安心生活 サポート事業

生活・介護支援サポーターが、一人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯を訪問。話し相手などの支援を行います。離れて暮らす家族にとって安心できるサービスです。

【回数】週1回 【時間】1時間程度

【利用料】 無料 【支援内容】話し相手、散歩や買い物の付き添いなど

【対象者】事業対象者、要支援1、2と認定された方

【申し込み・問い合わせ】さわらび地域包括支援センター ☎0532(54)3521

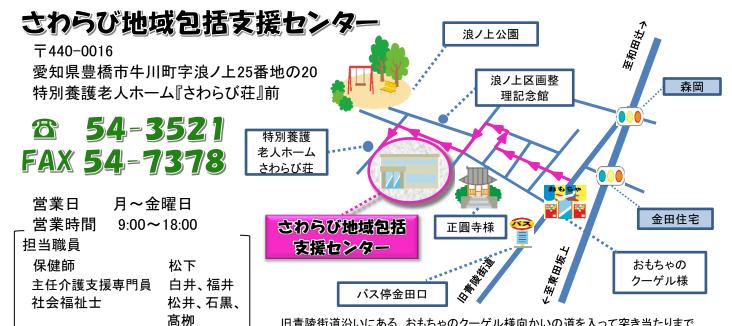
地域包括支援センターは 福祉のなんでも窓口です!



安藤、森山

介護支援専門員

地域包括支援センターは、地域の皆様がいくつになっても 安心して暮らしていただくために、保健・福祉・介護予防等 のご相談やお手伝いをするところです。介護のことでお悩 みの方も、お気軽にご相談ください。ご自宅まで訪問させて いただきます。相談は無料です。(豊橋市委託事業)



旧青陵街道沿いにある、おもちゃのクーゲル様向かいの道を入って突き当たりまで 直進、右折してすぐ左折、さらに左折。2つ目の角を右折すると見える特別養護老人ホームさわらび荘向かいとなります。駐車は建物横の空きスペースをご利用ください。

◎ご意見、ご感想等ございましたら、さわらび地域包括支援センターまでご連絡ください。