

踏み出そう!

人生をもっと 楽しむための

第一歩



市では、地域全体で介護

予防や生活支援を実施す

る「介護予防・日常生活支援

総合事業」を展開していま

す。個人で参加できるボラ

ンティアからグループで利

用できる講座まで、内容は

さまざま。これからの人生

をもっと楽しむため、皆さ

んも一歩踏み出し、自分に

合った予防法を始めてみま

せんか。

◎健康長寿課

地域包括ケア推進係

TEL84-7836

まずはチェックしよう

心と体の変化

まずは、下のチェックリストで自身の生活を振り返り、心や体の機能で弱っているところがないかをチェックしてみましょう。指定の点数以上になった方は、「フレイル」の可能性ががあります。フレイルとは、加齢により心身の機能が低下して「健康」から「要介護」に移行する中間の段階のことです。

質問項目		はい	いいえ	結果
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	0点	1点	1~20の項目中、 10点以上で フレイルの 可能性あり
	2 日用品の買い物をしていますか	0点	1点	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点	
	4 友人の家を訪ねていますか	0点	1点	
	5 家族や友人の相談に乗っていますか	0点	1点	
運動機能	6 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0点	1点	3点以上で フレイルの 可能性あり
	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	0点	1点	
	8 15分くらい続けて歩いていますか	0点	1点	
	9 この1年間で転んだことはありますか	1点	0点	
栄養	10 転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点	2点以上で フレイルの 可能性あり
	11 6か月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点	
口腔機能	12 BMIが18.5未満ですか ※BMI…体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	1点	0点	2点以上で フレイルの 可能性あり
	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1点	0点	
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点	
閉じこもり	15 口の渇きが気になりますか	1点	0点	16に該当で フレイルの 可能性あり
	16 週に1回以上は外出していますか	0点	1点	
もの忘れ	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点	1点以上で フレイルの 可能性あり
	18 周りの人からいつも同じことを聞くなどの「もの忘れ」があるといわれますか	1点	0点	
	19 自分で電話番号を調べてかけることをしていますか	0点	1点	
こころ	20 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	0点	2点以上で フレイルの 可能性あり
	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1点	0点	
	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	1点	0点	
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1点	0点	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点	
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点		

フレイルの可能性がある方も、まだ大丈夫！自分にできる対策をしよう

PICK UP 三川地区まちづくり協議会



7月から三川まちづくり協議会で、住民の支え合い活動「生活支援部」がスタート。地域住民の声から始まったもので、支援内容は住民のニーズを伺い、まずは多くの要望があった「草取り」と「ごみ捨て」を行います。

あなたにピッタリの予防法を探そう！

「介護予防・日常生活支援総合事業」の中から、フレイル予防にもつながる事業を紹介！「フレイルの可能性がある」と診断された人も、そうでない人も今のうちからできる対策を始め、心身の元気を保ちましょう。市ホームページでは、こちらで紹介していない活動もご覧いただけます。



★役割をもって

活躍したい



★個人で

取り組みたい

健康応援パートナーズ

市の保健師や栄養士と共に健康に関する知識を地域の人に伝える、自身の健康にも役立つ活動。活動に応じてポイントが付与されます。

☎健康支援係 TEL84-7811

介護支援ボランティア

個人宅でのごみ捨てや窓ふき、介護施設での演劇・演奏の披露などを実施。活動に応じてポイントが付与されます。

☎地域包括ケア推進係

TEL84-7836

PICK UP

ワイガヤサロン



袋井北地区の北町自治会では、平成17年度から地域住民の交流促進を目的に「ワイガヤサロン」を開催しています。しかし、代表スタッフの高齢化により、サロンの存続が危ぶまれていました。

そのような中、昨年度、サロンの必要性を強く感じた自治会長や自治会役員経験者が運営に加入したことでスタッフが5人体制になり、これまで年5回だった活動も毎月開催されるようになりました。

★健康維持の

勉強をしたい

★専門家の

話を聞きたい



ふくろい健康保健室

コミュニティセンターで実施している無料の健康教室。地域のニーズや健康課題に合わせた内容に取り組みます。

☎健康支援係 TEL84-7811

出前健康教室

市民団体に講師を派遣し、運動や栄養、歯科(口腔)の健康などに関する講座を無料で実施。

☎健康支援係 TEL84-7811

🏠 家でも手軽に♪



「ふくろい元気アップ運動プログラム」は家で気軽にできる健康体操です。DVDと冊子を無料で配布しています。ご希望の方は、お問い合わせください。

☎健康支援係 TEL84-7811

★1人では

継続できない

★一緒にやる

仲間がほしい



しあわせ元気アップ教室

3~6か月の運動プログラム。リハビリ専門職が指導。対象はお問い合わせください。

☎地域包括ケア推進係

TEL84-7836

しぞ〜かでん伝体操

住民が主体となり、コミュニティセンターや公会堂などで、袋井市おすすめの「しぞ〜かでん伝体操」を実施。

☎健康支援係 TEL84-7811