



保健と介護予防の一体的実施事業 ～地域包括支援センターだより～

町では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らせるよう、健診などの保健事業と介護予防を一体的に行う「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」を行っています。
これは疾病予防における保健事業と介護予防が一体となって協力し、高齢者のフレイル予防を図り、健康づくりを支援する仕組みです。

問い合わせ先
役場介護環境課地域包括係
☎(86) 1153[直通]

フレイルとは

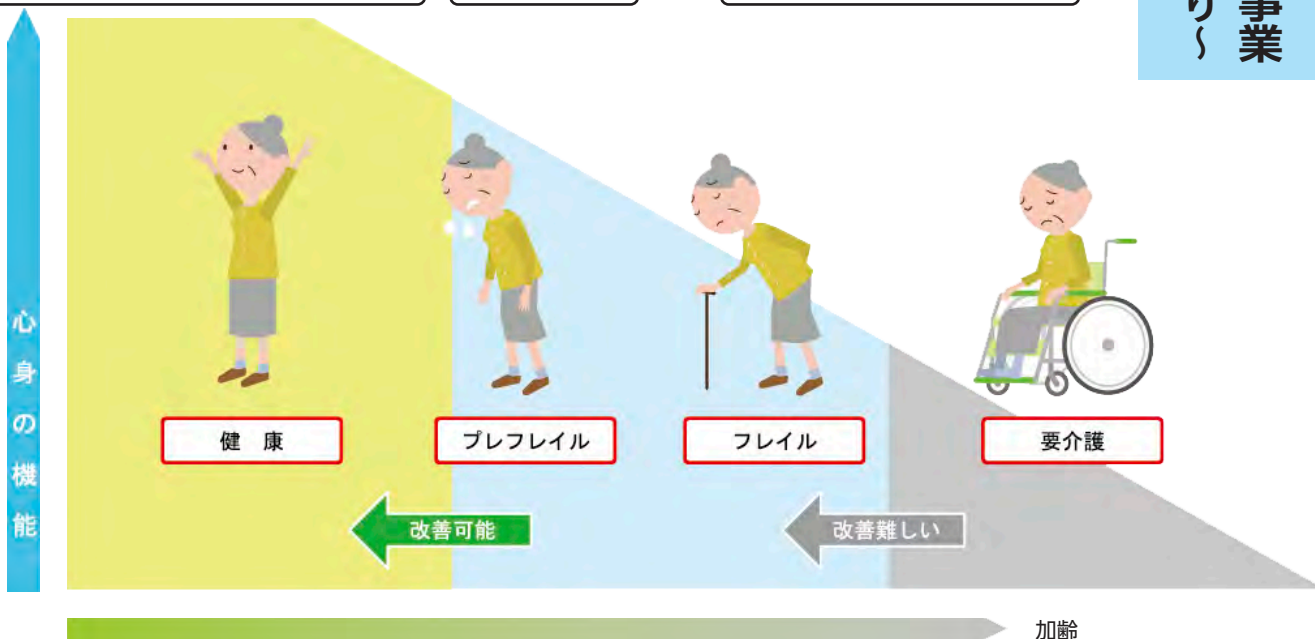
年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護との間の虚弱な状態です。

フレイル対策

フレイルの進行を緩やかにするためには、運動や栄養補給、口腔ケア、社会や人とのつながりなどが必要となります。

フレイルは、適切な生活によって、健康な状態に戻ることができる段階でもあります。

フレイル対策を知り、自分の「楽しい」を見つけることが大切です。



脳トレコーナー

1～9までの数字を1つずつ使って計算を完成させましょう。
すでに入っている数字を手がかりに、足し算が成り立つように□に数字を入れましょう。

①
$$\begin{array}{r} 1 \square 4 \\ + \square 5 \square \\ \hline \square 8 \square \end{array}$$

②
$$\begin{array}{r} \square 5 \square \\ + 2 3 4 \\ \hline \square \square \end{array}$$

③
$$\begin{array}{r} 3 \square 1 \\ + \square 8 \square \\ \hline \square \square 7 \end{array}$$

④
$$\begin{array}{r} 7 \square 6 \\ + \square 3 \square \\ \hline \square \square \square \end{array}$$

【答え】

$$\begin{array}{r} 186 \\ 982+ \\ \hline 974 \end{array} \text{ ①}$$

$$\begin{array}{r} 726 \\ 989+ \\ \hline 1715 \end{array} \text{ ③}$$

$$\begin{array}{r} 168 \\ 482+ \\ \hline 650 \end{array} \text{ ②}$$

$$\begin{array}{r} 887 \\ 699+ \\ \hline 1586 \end{array} \text{ ④}$$

老人クラブやサロンなどの集まりに出張します
公民館などで行われる集まりに出向き、フレイル予防や介護予防に関する講話や実践を行います。「Innbody」という機器を使って、体の筋肉量などの測定もできます。

○講師
理学療法士や管理栄養士、保健師など

○費用
無料

○時間
2時間程度

○申し込み方法
介護環境課地域包括係へご連絡ください。