

# 藤山台・岩成台だより



高齢者の  
相談窓口です！

発行責任：春日井市地域包括支援センター 藤山台・岩成台

## コロナ禍によるフレイル予防

コロナ自粛により、日常の活動量が低下しているとの報告があります。高齢者において、活動量の低下は虚弱体質(フレイル)を作り出す大きな原因となります。

フレイル状態を放置しておくとう要介護状態になってしまい、健康な状態に戻るのが難しくなります。そのため、フレイル状態を早期に発見し対応していくことが重要となります。



### 早期発見のポイント



#### ➤ 身体面について

筋力・体力の低下を感じる(ペットボトルが開けづらい、ドアノブが回しにくい、立ち上がりにくくなった、短い距離でも疲れやすいなど)、歩きづらくなった、最近体重が減った、など。

#### ➤ 精神面について

物忘れが増えた、会話の内容に違和感がある(会話が成り立たない)、落ち込んでいる様子で活気がない、など。

#### ➤ 社会的なつながりについて

ほとんどを家の中で過ごしている(週1回以上の外出がないと閉じこもり)人に会っていない、など。

※家族の方も高齢者さんとの会話の中から当てはまることがないか、意識してみてください。

### 予防の アドバイス

- ・散歩などの運動や栄養バランスのとれた食事(蛋白質は重要です。)、友人や近所の方との関わりが大切です。
- ・運動習慣のない方は、散歩やラジオ体操などの簡単な運動からはじめましょう。
- ・趣味活動や老人会、サロンなどへの参加もおすすめてです。



運動の写真はうらをみて下さい。



# 家でも簡単に行える運動

## 其の1 スクワット



**注意**

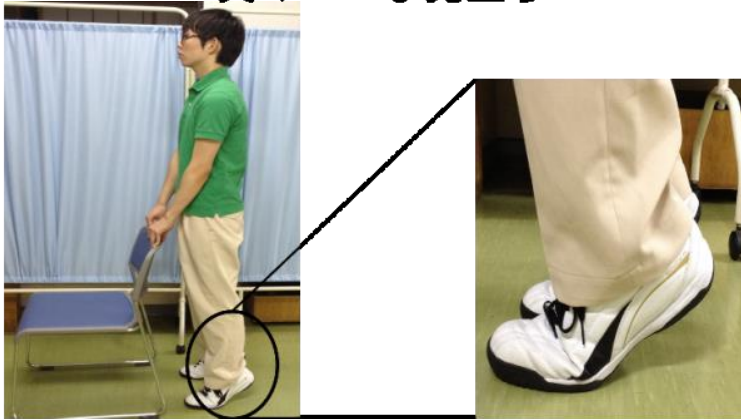
膝がつま先よりも前に出ないように

## 其の3 片足立ち

机や椅子につかまって  
行いましょう！



## 其の2 つま先立ち



20回×2セット

## 地域ケア会議

2020年12月14日「認知症介護者の交流会の場を作る」というテーマで地域ケア会議を行いました。介護者の方の、「同じ立場の方と話せる場がほしい。」という声を聞き、地域の方やケアマネさんと話し合いをしました。

2021年1月に第1回目を行う予定をしています。



## 春日井市地域包括支援センター—藤山台・岩成台

住所：春日井市藤山台1丁目1番地（グループふじとう内）

電話：0568-92-7600

FAX：0568-92-7300

営業時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時45分

定休日：土・日・祝祭日、年末年始

担当地域：藤山台全域、岩成台全域、

白山町6～9丁目、高座台5丁目

※地域包括支援センターは、春日井市より委託を受けた高齢者に関する総合相談窓口です。