



いくつになっても やりたいことができる自分づくり

いくつになっても「行きたいところに行き、やりたいことができる」生活を楽しみたいものです。

そのためには、年齢を重ねても老いに負けない「こころ」と「からだ」を育むことが大切です。老いに負けない「こころ」と「からだ」づくりが「**フレイル予防**」です！



フレイルって何ですか？

フレイルは「加齢の変化や病気で心身が弱っている状態」で、健康と要介護状態の中間の状態です。健康～要介護状態はつながっているため、このフレイルの時期をどう過ごすかで、その後の状態は大きく変わってきます。

要介護状態から前の段階のフレイルの状態へ回復することは容易ではありません。しかし、早い段階で適切に対応（行動）することによって、今の状態を維持したり、場合によっては健康な状態に回復する可能性もあります！

日々の暮らしぶりフレイルチェック

ここチェックが つみたて	中間
●以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと感じますか	☐ はい ☐ いいえ
●この1年間に転んだことがありますか	☐ はい ☐ いいえ
●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ はい ☐ いいえ
●半年前に比べて重いものが食べにくくなりましたか (おこし、たくあんなど)	☐ はい ☐ いいえ
●お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい ☐ いいえ
●6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい ☐ いいえ
●1日3食きちんと食べていますか	☐ はい ☐ いいえ
●週に1回以上外出していますか	☐ はい ☐ いいえ
●ふだんから、近所の人や友人、 関係していない家族と交流がありますか	☐ はい ☐ いいえ
●毎日の生活に満足していますか	☐ はい ☐ いいえ
●周りの人から「いつも同じことを聞く」などの もの忘れがあると思われていますか	☐ はい ☐ いいえ
●高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	☐ はい ☐ いいえ

※厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた医療事業ガイドライン(第2版)」令和元年度「高齢者の健康と生活」調査報告書より

横浜市HPより

自分の状態に「気づく」ことが はじめての1歩！

自分の「こころ」と「からだ」の状態に「気づく」ことで、自分の今の状態に合った適切な対応（行動）ができます。フレイルは日々の些細な（小さな）変化からはじまりますので、普段の生活の中で気づきにくい場合がありますが、体力測定やチェックリストを用いることで、変化に気づき、より早い適切な対応が可能となります。そして、早めの対応（行動）こそが状態の維持や回復の近道となります！

※日々の暮らしぶりフレイルチェックが掲載されているフリー！フレイル！フレイル予防、地域のフレイル予防につながる活動情報、おすすめウォーキングコースの紹介などのリーフレットは新杉田地域ケアプラザで配布しております。

※体力測定にご興味がある方は、新杉田地域ケアプラザまでお問い合わせください。☎045-771-3332（担当：永田）



地域で取り組もう、フレイル予防！

「コロナフレイル」という言葉が生まれ、コロナ禍で人とのつながりが断たれたことが「こころ」と「からだ」の衰えを加速させました。地域の中で人と交流を楽しみながらいろいろな活動に参加することが、フレイル予防の大きな力になります！偏らずに「運動」＜「口腔」＞＜「栄養」＞そして「社会参加」を一体的に取り組んでいきましょう。

ちなみに、三方を山に囲まれ山坂の多い丘陵地区である杉田地区は、ウォーキングで足腰を鍛えるにはもってこいの地形です！歴史があり寺社仏閣も多い街並みは、楽しみながらのウォーキングに最適です！

近日
開催予定！

実り豊かな老後のために

～早めの準備がシニアライフを彩ります～

これからの人生をいかに豊かにしていくのか、人生のゴールまで元気で明るく過ごせるように一緒に学びませんか？若い方も大歓迎！全3回の講座ですが、1回からの参加でもお待ちしております！

9月29日（日）
13：30～15：30

相続・遺言講座
～相続・遺言の一般的なお話～

10月27日（日）
13：30～15：00

もしもの時に準備しておくこと
～残された家族が困らない為に～

11月24日（日）
13：30～15：00

介護保険サービスの基礎知識
～最後まで自宅で暮らしたい～

講座終了後、
司法書士
による無料
相談もあり
ます！



参加費：無料

場所：新杉田地域ケアプラザ3階多目的ホール

詳しくは8月1日配布のチラシでご確認ください😊



専門医 講座 「認知症の理解と予防について」

認知症を正しく理解するための医療講座です。

専門医・都甲先生が最新治療も含めわかりやすく解説！

日	時	2024年9月14日（土） 10：30～11：30
場	所	新杉田地域ケアプラザ 3階多目的ホール
講	師	都甲 崇 先生（杉田いなほクリニック 院長）
対	象	どなたでも
定	員	35名
参	加	費 無料
持	ち	物 筆記用具、お飲み物、内履き（スリッパ可）
申	込	8月5日（月） 11：00受付開始、 8月30日（金） 17：00受付終了 ※お電話もしくは窓口にて、氏名・年代・住所・連絡先をお伺いします ☎ 045-771-3332（担当：井上、永田）

