

# 人生100年時代、皆さんのフレイル対策はじめましょう。

## フレイル予防・改善のための取り組みの紹介

**いきいき支援センター** 健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者を支える総合相談窓口です。フレイル予防・改善のための事業の紹介も行っています。お住まいの地域のいきいき支援センターへご相談ください。(市内29か所)

開設時間 月～金曜日(祝日・年末年始除く)  
午前9時～午後5時

### Q 介護予防のための取り組みについて知りたい

市の介護予防事業や地域の高齢者サロンの情報など、ご本人様の状態や希望にあわせた取り組みをご紹介します。

### Q ご近所の高齢者を最近みかけなくなって心配

お電話いただければ職員がご自宅へ訪問し、安否を確認します。

▲いきいき支援センターの一覧はこちら

▲高齢者いきいき相談室の一覧はこちら

**高齢者いきいき相談室** 高齢者の方々が、身近な場所で相談できるよう、いきいき支援センターから委託を受けた居宅介護支援事業所が「高齢者いきいき相談室」を開設しています。いきいき支援センターと連携し、健康・福祉・介護等の相談に応じます。(令和5年4月時点で市内298箇所)

## こころ・口腔・運動・栄養の取り組み

**福祉会館認知症予防事業** 各区の福祉会館において、認知症予防に効果的な取り組みや、認知症予防に役立つ知識や活動について学ぶ教室を開催しています。福祉会館の一覧はこちら▶

**いきいき教室** 各区の保健センターにおいて認知症予防や運動機能、栄養、口腔等に関する教室や講演会等を開催しています。保健センターの一覧はこちら▶

## 社会参加の取り組み

**高齢者はつつ長寿推進事業** 各区社会福祉協議会が、コミュニティセンターなどの身近な場所でレクリエーションなどを実施しながら仲間づくりをしています。事業の内容はこちら▲

**市社会福祉協議会ボランティアセンター** ボランティア活動の相談、ボランティアの登録などを行っています。TEL: 911-3180 FAX: 917-0702

## ひとりでできる運動・体操など

いきいき元気プログラム  
**「ホームエクササイズ」** 動画はこちら▶

**「名古屋どえりゃあ体操」** 転倒予防に重要な下半身の筋力を鍛える体操です。どえりゃあ体操 検索

名古屋市フレイル予防&見守りアプリ  
**「フレポ&見守り」** 体操動画やフレイル予防に役立つ情報を掲載しています。また、フレイル予防の取り組みでポイントがたまり、dポイントに交換できます。詳細はこちら▲

# はちまる なごや八〇フレイルテスト



フレイルの可能性を手軽にチェック!  
下の表の質問に、八つ〇がつくかな?  
全部〇がつかないと、フレイルの可能性があるよ。

番号	質問	はい〇
一	あなたの現在の健康状態はおおむね良好である	<input type="checkbox"/>
二	毎日の生活に満足している	<input type="checkbox"/>
三	ふだんから友人や近所の人との付き合いはある	<input type="checkbox"/>
四	地域活動に参加している	<input type="checkbox"/>
五	口の渴きは気にならない	<input type="checkbox"/>
六	転倒に対する不安はない	<input type="checkbox"/>
七	階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができる	<input type="checkbox"/>
八	この6ヶ月間の体重の減少(2~3kg)はない	<input type="checkbox"/>

こころへ

社会参加へ

口腔へ

運動へ

栄養へ

## そもそもフレイルってなに?

**フレイル**とは加齢によって気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一步手前の状態のことです。放置すると、簡単に介護が必要な状態に至ります。

### フレイルの3つの要素

