



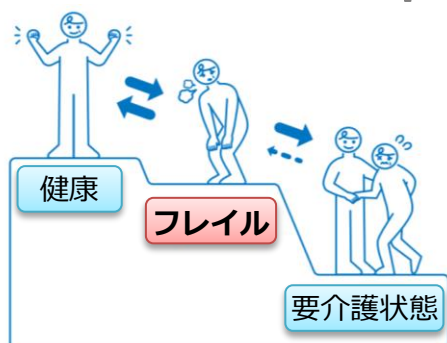
大浦包括だより



発行日：令和5年2月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター

最近、耳にすることも多くなった「フレイル」 当てはまることはありませんか？



2月1日は『フレイルの日』でした。

フレイルとは、健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単にいうと「**加齢によって心身が老い衰え、社会との繋がりが減少した状態**」のことを指します。

改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。

フレイル 「イレブンチェック」 項目		回答欄	
栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ 質問4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

回答欄の右側に○がついた項目は要注意です

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 および フレイル予防研究チームにより開発)

フレイル予防のための食事のポイント

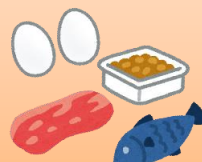
朝・昼・夕の3食
しっかりととりましょう!!



主食・主菜・副菜を
組み合わせて
食べましょう!!



いろいろな食品を
食べましょう!!
特にたんぱく質を
意識しましょう!!



南大浦地区で

「認知症ひとり歩き見守り模擬訓練」を実施しました！

高齢者の5人に1人が認知症になる可能性があると言われています。

徘徊している場合、地域の方の声かけ・通報が早期発見につながっています。

令和4年10月

- ・認知症疾患医療センターによる講話
- ・大浦警察署による通報訓練



徘徊するときの原因は必ずあります。
「どうやって帰るか道を忘れたのかな？」
「行きたいところを忘れてしまったのかな？」

令和4年11月模擬訓練



様子が気になるので
声をかけてみよう・

認知症の人への対応の心得

“3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

～アンケートより～

徘徊役への声かけは難しかったですが、体験してみたことで、いざというとき役に立てたらと思う。

高齢になっても、認知症になっても

安心して暮らせる町を目指そう！

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『高齢者見守りシート』を使って住みよい町を目指しましょう。高齢者見守りシートは大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

詐欺かな？

- ☐ 見慣れない人が出入りしている
- ☐ 家の中に同じような商品がいくつもある
- ☐ ATMで携帯電話を使っている



みなさんのまわりに困っている方はいませんか？

声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる地域を目指していきましょう。

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。
ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



長崎市大浦地域包括支援センター
電話 818-8311

〒850-0922 長崎市相生町1-17 メゾンド田中202号

