

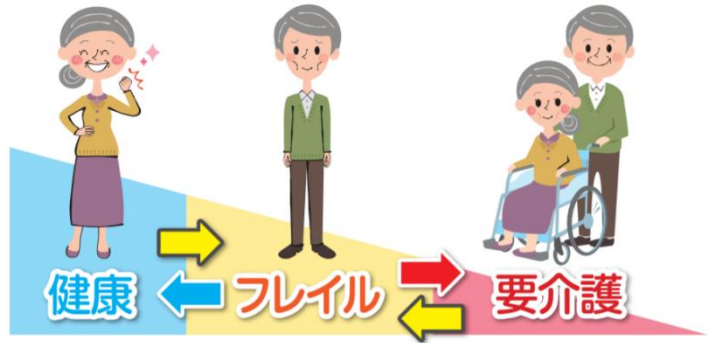
# 香寺包括だより

担当小学校区：香呂・中寺・香呂南

## シニアはメタボよりフレイル対策！

### フレイルとは？

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態。  
長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。



### フレイルセルフチェック

一つでも思いあたる方は  
要注意…

- この半年くらいの間に体重が減った。
- 疲れやすく、何をしても面倒だ。
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった。
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ。
- 趣味の集まりに出かけなくなった。
- 食欲がない。
- 1日の食事回数は1～2回が多い。

年のせい？とあきらめていた体や心の衰えは予防することができます。できることから始めましょう。

### 3つのポイントでフレイル予防

#### 栄養

食事改善  
お口のケア



食べる力を維持  
しましょう。

たんぱく質を  
しっかりとり  
ましょう。

#### フレイル予防

#### 運動

身体活動・運動



こまめに  
体を動かし  
ましょう。

#### 社会参加

趣味、ボランティア  
就労など



「人とのつながり」  
を大切に。

### 健康講座を活用ください

(兵庫県 HP 「シニアはメタボよりフレイル対策」より引用)

「フレイル予防」について、いきいき百歳体操や認知症サロンなど、通いの場等において、健康講座を行っています。介護保険や権利擁護に関する講座の依頼も承ります。香寺地域包括支援センターへまで、お問い合わせください。





# ヤングケアラーって？

「ヤングケアラー」とは、法律上の定義はありませんが、一般に、家族にケアを要する人がいる場合に本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どもとされています。年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負うことで、本人の育ちや教育に影響がある、といった課題が指摘されています。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

(厚生労働省 HP<<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>>より抜粋)

**地域の中で、気になる子どもがいたらご相談ください。介護保険サービスを利用したり、関係機関と連携することで、支援することができます。**



姫路市のホームページもご参照ください！→



## 高齢者の身近な相談窓口

# 姫路市香寺地域包括支援センター

受託法人：社会福祉法人 徳宗福祉会

地域包括支援センターは、市が設置している高齢者相談窓口です。まずは、お気軽にお電話ください。自宅にお伺いしての相談にも応じます。

姫路市香寺町中屋 14 (香寺事務所 3 階)

**☎ 079-232-3337**

**●相談受付時間 平日 8:35~17:20**

※緊急時は休日・夜間の相談も可能です。



いつでも気軽にご相談ください

