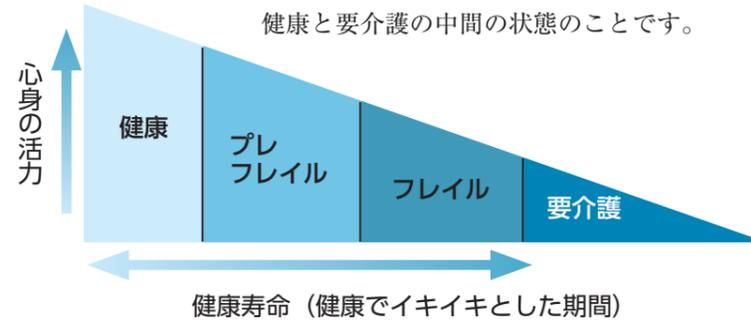




今回は、いつまでも健康な体を維持するための「フレイル予防対策」を紹介します。

フレイルって何だろう？

「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。



簡単フレイルチェック

- 6か月間で2～3kgの体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していない
- 5分前のことが思い出せない
- わけもなく疲れたような感じがする

1～2つ当てはまる **プレフレイル**
 3つ以上当てはまる **フレイル**

フレイル予防3つのポイント

ポイント1

栄養

↓

食事の改善
・バランスのとれた食事
・毎日の歯磨きと口の体操

ポイント2

身体活動

↓

ウォーキングやストレッチなど
・今より10分多く動こう
・ちょこっと筋トレ

ポイント3

社会参加

↓

趣味・ボランティア・就労など
・孤立を防ぐ
・電話やメールを使って交流を

※「厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
 「食べて元気にフレイル予防」より引用 問合せ 長寿生きがい課 ☎62-0718

リハビリ相談のお知らせ

理学療法士による個別相談を行います。身体の気になる部分の相談や動きを確認し、ご自宅でもできるストレッチや体操などをアドバイスします。

日時 11月30日(火)
13時30分～15時20分
※3名まで(先着順)
30分ごとに受付

場所 自宅

対象 おおむね65歳以上で、関節の痛みがある方や介護予防に取り組みたい方

費用 無料

申込期限 11月22日(月)

申込み・問合せ 嵐山町地域包括支援センター

嵐山町役場
長寿生きがい課内

地域包括支援センターです

シニアの皆さんの
総合相談窓口!

問合せ ☎62-0718

介護の悩み一人で抱えないで

介護や認知症のことをどこに相談していいのかわからず、一人で悩みを抱えていませんか。相談窓口についてお知らせします。

介護保険に関すること
嵐山町長寿生きがい課
☎62-0718

成年後見・高齢者全般に関すること
嵐山町地域包括支援センター
☎62-0718

認知症の人の介護に関すること
埼玉県支部
☎048-814-1210

若年性認知症に関すること
若年性認知症サポートセンター
☎048-814-1212

高次脳機能障害に関すること
霞ヶ関南病院
☎049-232-1313

仕事と生活の両立に関すること
仕事と生活の両立支援相談
☎048-8330
14515
(月・水・金)
9時～16時30分

家族介護慰労金を支給します

要介護状態の家族を在宅で介護している方に、慰労金を支給します。

対象者
次の支給要件に全て該当する方を1年以上継続して在宅で家族介護している方であって、町内に住所があり、要介護者と同居または隣接して居住する方。

支給要件

- ① 要介護4または5の認定を受けている方(これに準ずると認められる方を含む)。
- ② 介護サービスを過去1年間利用していない方(一部サービスを除く)。
- ③ 町民税が非課税世帯である方。
- ④ 世帯の納付義務者に介護保険料の滞納がない方。
- ⑤ 90日以上入院をしていた場合には、その日数を除いて1年以上の介護期間がある方。

※詳細はお問い合わせください。
慰労金の額
 年額100,000円

申込先・問合せ
嵐山町地域包括支援センター

「嵐カフェ」掲示板

「嵐カフェ ウェルシア」
日時 10月12日(火)
10時～12時

場所 ウェルシア嵐山東口店内

参加費 100円

問合せ 嵐山町地域包括支援センター
☎62-0718

「フチカフェ」
日時 10月20日(水)
13時30分～15時30分

場所 プチモンド本社
(菅谷140-5)

参加費 200円

問合せ 一般社団法人プチモンド
☎62-2552

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期となる可能性があります。

在宅医療連携拠点のご案内

比企医師会では、「比企医師会在宅医療連携拠点 相談室」を開設しています。

退院後の療養生活や往診、看取りなどの医療に関する相談等に、看護師資格を持つ職員が対応します。お気軽にご相談ください。

時間 平日9時～17時
問合せ 比企医師会在宅医療連携拠点 相談室
 ☎81-5563

介護保険運営協議会委員を公募します

町では、介護保険事業の健全かつ円滑な運営のために、介護保険運営協議会を設置しています。協議会は、被保険者、サービス事業者及び一般公募者の10人の委員から構成されます。

公募人員 3名

公募条件 (次の条件をすべて満たす方)

- ・町に住民登録がある40歳以上の方
- ・町の税金を滞納していない方
- ・町他の委員会等の委員となっていない方
- ・平日の日中に会議出席可能な方

任期 12月1日から令和5年11月30日までの2年間

職務内容

- ・介護保険事業計画の策定及び変更に関する審議
- ・その他介護保険の施策に関する重要事項に関する審議

報酬 町の規定による。(会議に出席した場合のみ)

募集期限 10月25日(月) ※消印有効

応募方法 長寿生きがい課窓口または町ホームページに掲載の応募用紙に必要事項を記入し、窓口を持参または郵送によりご提出ください。

その他

- ・委員就任の際、地域密着型サービス運営委員会の委員も兼務していただきます。
- ・応募いただいた応募用紙の返却はしません。
- ・応募者多数の場合は抽選となります。

問合せ
長寿生きがい課 ☎62-0718