

高齢者相談支援センターだより

No4. 令和8年1月末発行

フレイル知っていますか？

フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態を指します。ただ、このフレイルは、早期に対処することで、元気な状態に回復することがわかってきております。

あなたは、フレイル状態になっていませんか？下記のチェックを行ってみましょう！



体重減少

半年で2、3kg減



握力が弱い

男性26kg
女性16kg未満



疲れやすい

わけもなく疲れた感じがする

歩くのが遅い



青信号の内に、渡れない

運動習慣がない



一つでも、チェックが
ついたらフレイルの
可能性が！

加齢による衰えだから仕方ないと放っておくと、寝たきりになるのを早めてしまいます。日頃からの備えで、フレイル状態になることを予防していきましょう！

毎年開催している、健康長寿応援広場は、「老後の備え」をテーマとして下記の日程で開催します。

第6回健康長寿応援広場 テーマ「老後の備え」

参加無料
申込不要

3月7日(土) 会場:たつの町保健福祉センター

13:30~14:30 講演会「たのしく貯めよう！貯筋！」

講師 株式会社アイスク 健康運動指導士 羽場 久晃 氏

参加者の皆様に、備えに関するプレゼントあり！

その他に、様々な「老後の備え」に関する展示コーナー、講演会終了後は体験コーナー(14:30~15:30)も開催されます。申込は不要です。お気軽にお越しください。



チラシQRコード

裏面、認知症サポーター養成講座開催！

認知症サポーター養成講座開催

高齢者相談支援センターでは、誰もが認知症になる可能性があることを踏まえて、認知症になっても住み慣れた町で可能な限り生活ができるように、認知症のことを知って、見守ったり、できる範囲で支援をしてくれる認知症サポーターの養成講座を実施しています。本年度は、一般向けに認知症サポーター養成講座を下記の日程で開催します。申込は不要です。時間に直接会場にお越しください。

申込不要

2月13日(金)

13:30~15:00

町民会館2階大会議室

オレンジングを
プレゼント!!



チラシQRコード

センター活動報告

一人一人にあった地域包括ケアシステム構築のために、センターでは高齢者の支援団体に集まっていただき、辰野町の現状やそれぞれの活動について報告いただく「たつのつながる協議体」を開催しました。3月には再度関係者を集めて、課題の整理や課題解決に向けた話し合い等を行っていく予定です。

また、9月の認知症月間には、映画「オレンジ・ランプ」の上映会を開催し、多くの方に参加いただきました。参加者の皆様から好評をいただき、来年度はさらに多くの人に見ていただけるよう企画を考えています。



ご相談ください

高齢者相談支援センターでは、電話や役場保健福祉課の窓口にて様々な相談に応じております。介護・健康・福祉・その他生活の場面等でのお困りごとの相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。



介護申請の仕方
タイミングは？

物忘れて
かかる病院は？

買い物に
行くのが大変

運動したい
場所はある？