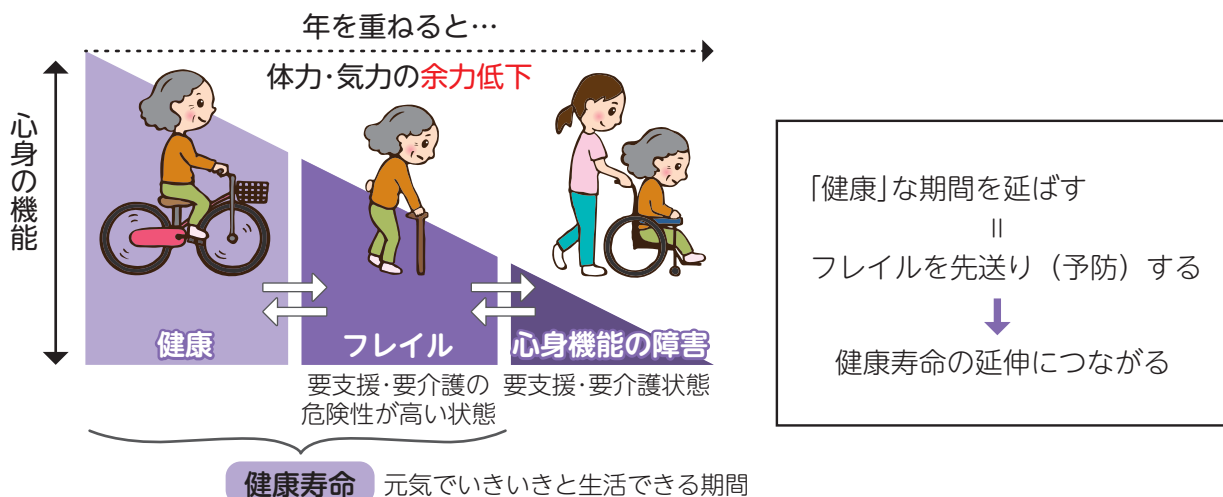


高齢期の健康

◎ 高齢期(おおむね65歳以上)からの健康管理(介護予防)

高齢期からは、病気だけでなく、心身の加齢変化への注意が必要です。特に、気を付けたいのがフレイルです！
 フレイルとは…【こころや身体の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態】です。
 例えば、歩くのがしんどくなってきたら要注意です。普段の食事や運動・社会参加等適切な対応をとることで予防できます。

フレイル予防に取り組み、【健康】の期間を延ばすことで、健康寿命の延伸につなげましょう。



メタボ予防からフレイル予防へ



	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防	老化予防＝心身機能の維持	
対象	メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・高血糖・脂質異常の集積)		フレイル(虚弱)
栄養	摂り過ぎに注意、野菜はしっかり		不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
運動	エネルギーを消費(有酸素運動)		筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)
社会	働き過ぎやストレスの解消		積極的な社会参加

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム (https://www.healthy-aging.tokyo/) 地域で取り組む!フレイル予防スタートブックの図を改変し作成

(広告)

公益社団法人滋賀県看護協会
在宅ケアセンター
みのり

在宅療養生活の応援団

住所：東近江市八日市上之町1-39
 ☎0748-23-8654(代表)

- 訪問看護ステーション
看護師がご自宅に訪問します
- 居宅介護支援事業所
ケアマネジャーがご相談に応じます
- 療養通所介護事業所
少人数のデイサービスで療養者の方々に支援します

自分らしく生きていくこと。

ROKUSHINKAI

清水苑・ここのちの郷・きいと五個荘地域包括支援センター

社会福祉法人 六心会
 東近江市五個荘川並町 268 番地
 TEL 0748-48-5000
 FAX 0748-48-6100
 https://www.rokushinkai.com

- ・特別養護老人ホーム能登川園
- ・リハビリセンターあゆみ
- ・小規模特別養護老人ホームのとがわ
- ・グループホームのと川
- ・小規模多機能型居宅介護しんぐう
- ・グループホーム彩葉
- ・ケアプランセンターのとがわ
- ・能登川地域包括支援センター

地域貢献フィットネス「ばーる運動クラブ」も実施中!

〒521-1201 東近江市新宮町316-1
 ☎0748-43-6355
 https://shiga-shinjuyukai.or.jp/

社会福祉法人 **真寿会**