

「フレイル状態を防ごう！」

フレイル:「心身の機能の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態」

《栄養》

★主食、主菜、副菜が揃った食事を取りましょう。



★特に、肉、魚、卵、牛乳、大豆等のたんぱく質をしっかりと。

《体力》

★自宅で出来る運動を、毎日の習慣に取り入れよう！



◎足首の運動→椅子に座り、ゆっくりかかとを上げ、かかとを下げる。ゆっくりつま先を上げ、つま先を下げる。交互に8セット行う。

◎ももの後ろを伸ばす→椅子に座り、右膝を伸ばす。背中を伸ばし体を前に倒す。左の膝も同じ。右足4セット、左足4セット行う。

《社会参加》

★積極的に近所の方に挨拶をしましょう。



★家にこもらず、外に出よう！ 趣味活動や地域活動に参加しよう。

★買い物や散歩など、週3、4回は出かけるようにしましょう。

おとしより相談センターのご案内

おとしより相談センターは高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるよう、板橋区が設置した相談窓口です。

例えば、以下のような相談に応じています。

<p><u>総合相談・支援</u></p> <ul style="list-style-type: none">・ 高齢となった親の様子が心配・ もの忘れが心配・ 風呂場等に手すりをつけたい <p>など</p>	<p><u>介護予防ケアマネジメント</u></p> <ul style="list-style-type: none">・ なるべく元気に生活したい・ 元気力向上教室に参加したい・ 介護保険のサービスを利用したい <p>など</p>
<p><u>権利擁護</u></p> <ul style="list-style-type: none">・ 将来のお金の管理が心配・ 虐待にあっている人がいる・ 振り込め詐欺の被害にあった <p>など</p>	<p><u>包括的・継続的ケアマネジメント</u></p> <ul style="list-style-type: none">・ 住み慣れた家や地域でずっと生活したい・ 状態が変わっても必要なサービスを受け続けたい <p>など</p>

上記以外の相談もお受けいたします。

「困っているが、どこに相談したらいいかわからない。」そんな方がいらっしゃいましたら、

まずは **おとしより相談センターにご連絡ください。**

板橋区三園おとしより相談センター (三園地域包括支援センター)

住所 板橋区成増 5-6-3 (みどりの社内)

電話 03-3939-1101

受付時間・・・月曜～土曜 9:00～17:00

(日曜・祝日・年末年始はお休みです)

担当地域： 高島平 4～6 丁目、成増 5 丁目、
三園 1・2 丁目、新河岸 3 丁目

※ご来所される場合は、
お電話いただけますよう
お願い申し上げます。