



こんにちは地域包括支援センターです

今日からできるフレイル予防



フレイル予防のポイント

★栄養

食事は活力の源です。1日3回、バランスの良い食事を摂りましょう。また、おいしく食べるために、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



★運動

身体活動は、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今よりも10分多く体を動かすことから意識してみましょう。



★社会参加

社会とのつながりは認知症予防にも効果があります。趣味やボランティア、地域の集まりなどに参加する、友人のお家に遊びに行く、買い物やお散歩に出かけた際に人と話すなど、自分に合う方法を見つけてみましょう。



■フレイルとは？
「フレイル」とは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。最近、「食欲がないから」と食事を抜いたりしていませんか？「おつくだから」と体を動かさなくなったり、外出の機会が減ったりしていませんか？それがフレイルの原因となり、そのまま放置してしまうことで介護が必要な状態になる可能性があります。自分の生活を振り返り、適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることが出来ます。

天塩町でもフレイル予防につながる事業を行っています。詳しくは「令和7年度 天塩町いきいきシニア応援事業・総合事業一覧」を天塩町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。また、必要な方は地域包括支援センターで配布しておりますのでお声かけください。
何歳になってもいきいきと生活できるように、できることから取り組んでみましょう。

天塩町いきいきシニア応援事業 ※町ホームページでは大きく掲載しています

令和7年度 天塩町いきいきシニア応援事業・総合事業一覧

こんな方におすすめ	おすすめの事業など	対象者	場所と時間	回数等	内容	送迎	自己負担	ポイント対象	申込・問合せ先
相談したい	食事の支度や掃除など生活に困り事がある、介護・福祉・健康・医療などの相談をしたい	相談をご希望の方 そのご家族等	役場相談室／ご家庭等	相談内容により、 時間は異なります	困りごとの相談をお聞きし、サービスの紹介や手続き方法等のご説明、担当部署との連絡調整を行います	希望者には訪問	—	—	天塩町役場 福祉課地域ケア係 2-1728
	物忘れが気になるので、相談したい	物忘れ相談	役場相談室／ご家庭等 1時間程度	月1回 随時対応	保健師による相談・サービスの紹介、認知症の程度の確認等	—	—		
	介護の悩みを相談したい、介護疲れや不安を抱え込まないよう話をしたい	介護相談会 (介護教室・介護者交流会)	介護者、介護に関心のある方	回覧等でご案内します	年2回程度	介護に関する勉強会、茶話会等	—	—	
家に来てほしい	福祉用具や住宅改修について相談したい 自宅で行えるリハビリを教えてください	相談をご希望の方 そのご家族等	各ご家庭 1回/時間程度	随時	リハビリスタッフによる相談・助言	訪問	—	—	※支援認定者・事業対象者となるには、手続きが必要です。裏面をご確認ください。
	介護や認知症の知識のある人の見守りを受けたい	高齢者見守り事業	各ご家庭 1回/時間程度	月1回程度 (状況に応じて)	ヘルパー等が見守り訪問を行い、困りごとなどお話しをお聞きします	訪問	—	—	
利用したい	買い物や調理・掃除、入浴など生活の一部が難しくなってきたので手伝ってほしい	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス	各ご家庭にて支援します (契約・計画作成が必要です)	ケアマネジメント により決定	買い物や調理・掃除、入浴の介助などをヘルパー等が支援します	訪問	◎	◎	
	外出や入浴に介助が必要なので、デイサービスに行きたい	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス	※裏面を参照ください	ケアマネジメント により決定	デイサービスにて、介護職員等が必要な入浴や外出の介助、機能向上の体操やレクを実施します	—	—	◎	
	積極的に転倒予防や口腔のケア、栄養改善について取り組みたい	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービスC	ご自宅に訪問します (契約・計画作成が必要です)	—	—	体操・筋力運動、栄養改善 お口の体操・歯や入れ歯の手入れ等	—	—	
知りたい	地域の集まりで「介護予防」や「介護保険」について学びたい	出前講座	ご希望の方、団体等	希望の会館等 ご相談に応じます	希望に応じて	—	—	—	天塩町 社会福祉協議会 2-3201
	地域で、仲間と、認知症のことを勉強したい	認知症サポーター養成講座	ご希望の方、団体等	希望の会館等 ご相談に応じます	希望に応じて	—	—	—	
出かけるきっかけづくり	楽しく体を動かさずかけをつくりたい	はつらつクラブ	65歳以上の方	保健ふれあいセンター 午後13時30分～3時	年23回	体操・ストレッチ・リズム運動等 講師は健康運動指導士です	—	—	天塩町 社会福祉協議会 2-3201
	頭と体の体操をしたり、楽しくおしゃべりしたい(送り迎えもお願いしたい)	天塩地区 ふれあい・いきいきサロン (原則要介護1～5の方を除く)	65歳以上の方 (原則要介護1～5の方を除く)	老人福祉センター 午前10時～12時	月2回 (8・12・1月は1回となります)	レクリエーション、季節の行事交流・茶話会、軽体操、健康相談	—	◎	
いろいろなことに挑戦したい	地域の仲間と楽しく過ごしたい	老人(シニア)クラブ	各クラブに、お問合せ下さい	老人福祉センター 福祉内老人憩いの家 等	—	各クラブ毎に、回数や内容が異なりますので、お問合せ下さい。	—	各クラブによる	天塩町教育委員会 2-1026
	いろいろなことに挑戦したい	はまなす学園大学	60歳以上の方	天塩町社会福祉会館	年15回	文化活動(陶芸・映画鑑賞)、保育所交流、体操・ゲートボール、修学旅行等	◎	◎	

発行/お問い合わせ: 天塩町福祉課地域ケア係(天塩町地域包括支援センター)
☎ 2-1728 (福祉課直通電話)

◎印のある事業はハローポイント対象事業です。
参加時にハローポイントを差し上げます。
ハローカードをご持参ください。

◆お問い合わせ先◆ 福祉課地域ケア係 ☎ (2) 1728