

行ってみよう！  
やってみよう！

よくむせる

外出が減ってきた

最近こけやすい

## フレイル健康チェック

フレイルとは…

年齢と共に心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点の状態を言います。

早期に予防の取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。

実施場所一覧はこちら▼

対象

おおむね65歳以上の方

費用

無料

場所

薬局、医療機関など



QRコードの商標は  
デンソーウェーブの登録商標です

### ◆チェックの流れ◆

自分で健康状態のチェック

- ・25項目の質問に回答
- ・握力を測定

専門職によるアドバイス

- ・専門職がご自身の状態に応じたアドバイスをします
- ・身近で実践できる介護予防の取り組みをご紹介します

お問い合わせ先

岡山市保健福祉局高齢福祉部 地域包括ケア推進課（086-803-1256）

## 認知症地域支援推進員の

つぶやき

みなさん、こんにちは。

私は北区中央地域包括支援センターで認知症地域支援推進員をしています。

認知症地域支援推進員（略して推進員）というながーい名前…一体何をするのかよくわかりませんよね。

私たちは「認知症と共に生きる地域を目指して」相談支援や認知症に関する正しい知識の普及啓発、関係機関との連携、認知症サポートリーダーの活動支援、認知症カフェの開設支援などを行っています。

認知症の方と一緒に何かしてみたい！認知症の方やご家族が気軽に集える居場所をつくりたい！認知症と診断され同じ経験をしている方と話がしてみたい！ お気軽に推進員までご相談ください。

さて、今回は地区ごとの認知症ケアパスのご紹介をします！

→→→

認知症の相談ができる医療機関や認知症カフェ等の紹介、わかりやすいQ&Aを盛り込んだ一冊です。小学校区ごとに用意しているので欲しい方は包括までご連絡ください。将来的にはこのケアパスの中に、その地区独自の認知症の人に優しい取り組みをたくさん載せていけたらと思います。（文：秋山）