

梶原住宅集会所(市営住宅)にて 健康チェック



測定後、市の保健師からフレイル予防のお話を受けている住民の方々

令和元年九月二十七日(金) 九時半～十一時まで梶原市営住宅にお住まいの方を対象に鎌倉市市民健康課の保健師をお招きして健康チェックを行いました。住民の皆様が誘い会って二十名の方が参加されました。健康チェックは、骨密度・血圧測定・握力測定・開眼片足立ち・立ち上がりテストを行いました。

近所さんと介護予防

鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

『鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉』は高齢者のよろず相談所です。医療・介護・福祉に関するご相談がありましたらお気軽にお声かけください。



血圧測定



骨密度を測定する機械

健康チェック終了後、お一人ずつにお体の状態の説明、またフレイル予防のお話がありました。参加された方から「介護予防の大切を改めて感じました」「こういう交流もいい。交流は大事」などのご意見をいただきました。地域包括支援センターでは、地域の皆様が集まる場所をお借りして講座などの開催のご相談を承っております。お気軽にご相談ください。

フレイル予防

『フレイル』とは、心身の活力が低下した状態で健康な状態から『フレイル』を経て“寝たきり”の状態になります。ただ、生活習慣を見直すことで健康な状態に回復できることもわかっています。『フレイル』の兆候の有無を確認し予防に取り組みましょう。



あなたは大丈夫?『フレイル』セルフチェック!

- 最近体重が減った(1年間で2~3kg程度)。
- 疲れやすい。
- 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった。
- 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい。
- 外出する機会が減った(身体の活動性の低下)。

⇒3つ以上当てはまるとフレイル

1~2当てはまるとフレイル予備群の可能性がります。

気になる方は担当地域の地域包括支援センターまでご連絡ください。

第47号
秋号
鎌倉市
地域包括支援センター
湘南鎌倉
発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013



【担当地域】
山崎
梶原
(一丁目~五丁目)
寺分
(一丁目~三丁目)

こんなときは地域包括支援センターへ ~介護施設編~

特別養護老人ホームや介護老人保健施設は、どのような方が入所できるの?



種類	特徴	対象者
特別養護老人ホーム	常時介護が必要で、在宅での生活が困難な方が入所して、日常生活の支援や介護を行います。	原則 要介護3~5
介護老人保健施設	状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。	要介護1~5