

フレイルかも？そんなときは

高齢の方の総合相談窓口

# 地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に**高齢の方とその家族を支援する総合相談窓口**です。保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーが、高齢の方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、相談に応じます。

こんなとき、相談しよう！

- ・体力が落ちてきた気がする
- ・物忘れが増えた
- ・介護認定の受け方が知りたい
- ・近くに心配な高齢の方がいる
- ・高齢者虐待の心配がある

## 私たちがサポートします！羽村市地域包括支援センター

ご本人がお住まいの地区を担当する地域包括支援センターに相談してください。

羽村市  
地域包括支援センター  
あさひ



電話 555-8815

所在地 富士見平 1-3-1  
エムマンション  
1階A号室

担当地区 緑ヶ丘、富士見平、  
神明台3・4丁目、  
双葉町、五ノ神(300  
番地台)、羽(4000  
番地台)、川崎(600  
番地台)、横田基地内

羽村市  
地域包括支援センター  
あゆみ



在宅医療・介護連携  
支援センター併設

電話 570-1200

所在地 羽加美 1-9-2

担当地区 栄町、小作台、羽西、  
羽加美、羽中

羽村市  
地域包括支援センター  
あかしあ



電話 578-5508

所在地 玉川 2-6-6  
介護老人保健施設  
あかしあの里内

担当地区 五ノ神(1~4丁目)、  
神明台1・2丁目、  
川崎、羽東、玉川、  
羽(清流)

■相談時間 月～金曜日の午前8時30分～午後5時（祝日を除く）  
相談は無料です。プライバシーはかたく守ります。気になることがあれば相談してください！

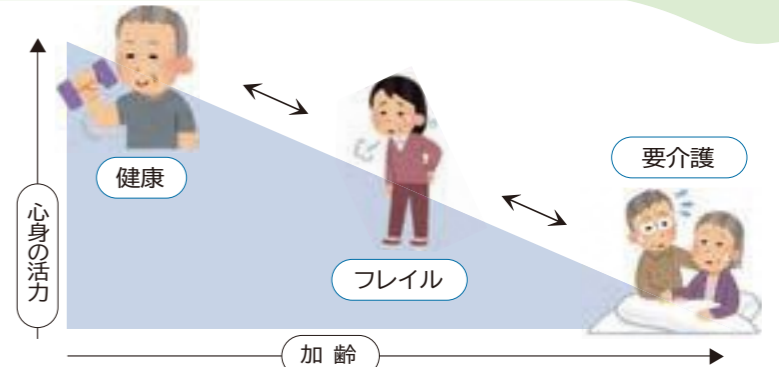
# 2月 1日は

# フレイルの日

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎ 456

フレイルとは

加齢による筋力や食欲の衰えなどから、運動機能や認知機能など、**社会的な機能が低下した状態のこと**。放っておくと、**要介護状態になる危険性が高まりますが、運動や人との交流で改善することができます。**



筋力、握力が低下したように感じる

こんなことはありませんか？  
当てはまったら  
フレイル予防に  
取り組みましょう！

意図せずに、半年以内に2kg以上体重が落ちた

よくむせる、硬いものが食べづらい

歩くのが遅くなった、すぐに疲れる

わけもなく疲れたような感じがする

### フレイル予防の3つのポイント

簡単なケアで、食べる  
楽しみをいつまでも！

#### お口の機能向上体操講座

日時：3月1日(水)午前10時～11時30分  
会場：プリモホールゆとろぎ講座室1  
対象：市内在住の65歳以上の方  
申込み：2月24日(金)まで

詳しくは、市公式サイトを確認してください。



お口の体操動画▶

#### 栄養・口腔

- 栄養バランス 1日3食食べましょう
- タンパク質 肉、魚、卵を取り入れましょう
- 口腔の体操・ケア 清潔にし、お口の体操をしましょう



#### 社会参加

- 1日1回は外出 買い物、通院、散歩など
- 交流 電話やメールなども活用しましょう
- 教室・ボランティア 脳を活性化させましょう

市のフレイル予防事業一覧▶



#### 運動

- ウォーキング 毎日少しでも散歩しましょう
- 筋トレ 足腰の筋力を維持しましょう
- ストレッチ こまめに体をほぐしましょう

フレイル予防体操動画▶



特に記載がない場合は受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は無料です。