



1日森林セラピー 吉井の山辺を歩こう

うきはブランド推進課地域振興係 ☎76-9059

うきは市癒しの旅先案内人協会企画

うきはの野山を森林セラピーガイドと一緒に1日ゆっくり歩いてみませんか?(4キロ程度)
癒しの里うきは市の景観が一望できるコースです。

■日時:2月26日(日) ※小雨決行

・集合場所:吉井百年公園(うきは市吉井町富永423-1)

・集合時間:10:00までに集合

午前 森林散策 昼食 午後 森林散策 解散 15:00頃

■参加料:2,000円 森林セラピーガイド料込み

※お弁当希望の場合はプラス1,000円でご用意できます。

■持参品:昼食、飲み物、タオル、雨具、帽子、敷物

■服装:長袖、長ズボン(虫さされや草まけ予防)、履き慣れた運動靴

■予約方法:1週間前迄に、下記のQRコードから、またはお電話にてご予約をお願いします。



※お弁当を注文された方のキャンセルにつきましては、実施3日前の17:00までに必ずご連絡をお願いします。
キャンセルが遅れた場合や当日ご参加いただけなかった場合は、キャンセル料が発生しますのでご了承ください。

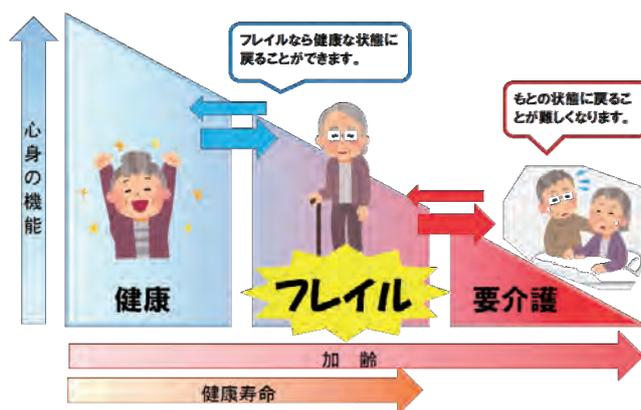
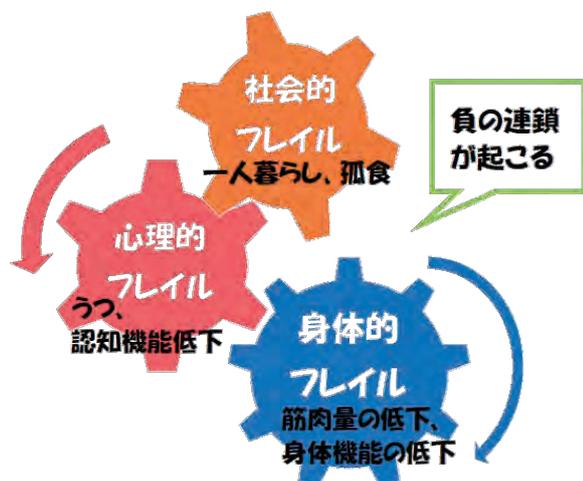
“フレイル”について知っていますか?

保健課介護・高齢者支援係 ☎75-4105

"フレイル"とは、

年とともに心身の機能が少しずつ低下し、「健康」と「要介護」の間にあることを言います。

要介護の状態から健康な状態に戻ることはとても難しいですが、フレイルから健康な状態に戻る可能性は十分にあります。



フレイルは大きく3つあり、それぞれが歯車のように作用しており、どれかが悪くなると、他の部分にも影響を及ぼします。

フレイルを予防するには、心身のちょっとした衰えにいち早く気づくことが大切です。そして、自分事として前向きに考えて行動することが重要です。

まずは、自分の身体の状態を右上の基本チェックリストを使って、確認してみましょう。

●基本チェックリスト…

自身の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかをチェックするためのものです。

| No | 質問項目 | 回答 | | 判定基準 | リスク該当項目 |
|----|-----------------------------------|----|-----|--|---------|
| 1 | バスや電車で1人で外出していますか | はい | いいえ | 質問項目 No.1~20 までの 20 項目の うち 10 項目以上に 該当 | 生活機能全般 |
| 2 | 日用品の買い物をしていますか | はい | いいえ | | |
| 3 | 預貯金の出し入れをしていますか | はい | いいえ | | |
| 4 | 友人の家を訪ねていますか | はい | いいえ | | |
| 5 | 家族や友人の相談にのっていますか | はい | いいえ | | |
| 6 | 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか | はい | いいえ | 質問項目No. 6~10 までの5項目のうち3 項目以上に該当 | 運動機能 |
| 7 | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | はい | いいえ | | |
| 8 | 15分間くらい続けて歩いていますか | はい | いいえ | 質問項目No. 11~12 の2項目のすべてに該 当 | 栄養状態 |
| 9 | この1年間に転んだことがありますか | はい | いいえ | | |
| 10 | 転倒に関する不安は大きいですか | はい | いいえ | 質問項目 No. 13~ 15 までの3項目のう ち2項目以上に該当 | 口腔機能 |
| 11 | 6ヶ月間で2~3kg以上の体重の減少はありましたか | はい | いいえ | | |
| 12 | BMI(体格指数) [※] が18.5未満ですか | はい | いいえ | 質問項目No. 16 に該 当 | 閉じこもり |
| 13 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか | はい | いいえ | | |
| 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか | はい | いいえ | 質問項目 No. 18~ 20 までの3項目のう ちいずれか1項目以上 に該当 | 認知症 |
| 15 | 口の渇きが気になりますか | はい | いいえ | | |
| 16 | 週に1回以上は外出していますか | はい | いいえ | | |
| 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | はい | いいえ | 質問項目No.21~25 までの5項目のうち2 項目以上に該当 | ころ |
| 18 | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか | はい | いいえ | | |
| 19 | 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか | はい | いいえ | | |
| 20 | 今日が何月何日か分からない時がありますか | はい | いいえ | | |
| 21 | (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ | | |
| 22 | (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった | はい | いいえ | | |
| 23 | (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ | | |
| 24 | (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ | | |
| 25 | (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ | | |

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



いかがでしたか?いくつか該当しましたか。

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るには、生きがいをもって家族や地域と
関わりながら生活することがとても重要です。

地域の中では様々な活動が行われております。上手に活用していつまでも元気に過ごしましょう。



うきは市では、健康づくりや介護予防のために、ストレッチやトレーニングなど個人に合わせたプログラムをつくり、歯科衛生士やリハビリの専門職、管理栄養士がお手伝いをする、通所型サービスC事業「元気が出る学校」を開催しています。

他にも様々な事業を行っています。何か少しでも気になることがあれば、うきは市地域包括支援センター ☎75-4105にお気軽にご相談ください。