

「フレイル外来」が始まりました

市ではこの度、市民のフレイル予防と改善を目的として、市内医療機関と連携した「フレイル外来事業」を始めました。

町ぐるみ健診などで行うフレイルチェックでフレイルの恐れがある後期高齢者等をフレイル外来につなぎ、医師の診察と6カ月のリハビリを行います。市はその費用の一部を助成します。

対象者

市の町ぐるみ健診などにおけるフレイルチェックにより、フレイルの恐れがあると判定された人

※対象者には市から案内通知を送ります

自己負担額

- ・医師による診察とフレイルの検査 0円
- ・体力測定と生活改善指導 600円/回（費用の1割相当）



圏地域包括支援室 ☎ 43-5237

▶▶ 「フレイル外来」では、こんなことをします

① 医師による診察とフレイルの検査

▶▶ 守本市長がフレイルの検査を体験！

握力測定

舌の力を測ります

片足で立っていられる時間を測定

※実際はこれら以外の検査も行います

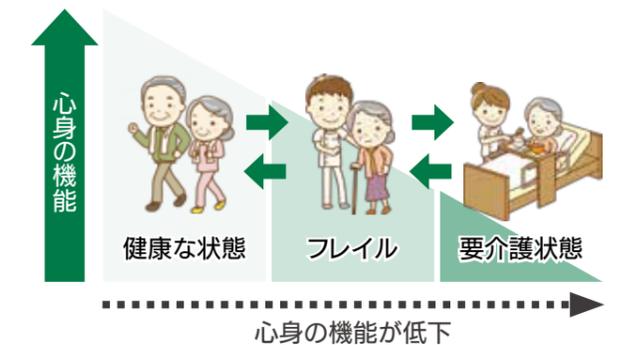
▼ 検査の結果説明

市長は、フレイルの恐れはないですね

平成病院 谷口 健 理学療法士 平成病院 秋田 透 理学療法士

▶▶ フレイルとは？

フレイルとは「健康な状態」と加齢により体力や気力が低下した「介護が必要な状態」の中間の段階で、ちょっとしたきっかけで要介護に移行してしまう状態のことをいいます。早めに対処をすれば健康な状態に戻ることが期待できます。



▶▶ 私って、フレイル？

市では、町ぐるみ健診などを受診する高齢者を対象に、質問票を用いたフレイルチェックを行っています。町ぐるみ健診を受診しない人で、フレイルチェックをしてみたい人は右の二次元コードからアクセスしてください。



② 体力測定と生活改善指導

フレイルのリスクのある高齢者へ生活習慣の改善や運動指導を行い、健康長寿の実現をサポートします。1カ月に1回(60分)の生活改善指導を6カ月間実施。皆さんの「こうありたい」がかなうように今と未来の健康をサポートします。

私たちがサポートします。6カ月間、一緒に頑張りましょう！



平成病院 小川けい 言語聴覚士

③ 卒業後の社会参加を支援

いつまでも元気な生活を送るためには、生きがいをもって暮らし、健康を維持・向上することが大切です。フレイル外来卒業後は、地域との関わり、社会参加の場、活躍の場につながるようサポートします。

だから…
次ページに注目！

私たちは健康寿命を延ばすということが非常に大事で、早い時期に要介護状態になってしまふのを防ぐ必要があります。健康寿命を延ばすためには、健康で元気なときから、介護や入院が必要にならないような対策をしなければなりません。フレイルチェックでフレイルの恐れがあるという結果が出る人の多くは、自分が介護の一手前になっていると思っけません。行政や医療機関がフレイルの恐れがある人を丁寧にフォローして、受診を勧めることができる仕組みが必要です。

フレイルの恐れがある人が受診できる仕組みを



兵庫県立淡路医療センター 名誉院長 東浦平成病院 淡路圏域顧問 小山 隆司 医師