

# 皆様のご家族や近所の方で、

こんなお悩み抱えている方いませんか？

- 最近、ゴミ出しがきつい・・・
- 掃除など、立ち仕事が辛くなってきた・・・
- 足腰の衰えを感じる・・・



当てはまる方には、

**短期集中予防サービス**のご利用をおすすめします。

## 短期集中予防サービスとは？

3～6ヶ月の短期間、週1回の運動等を行う教室です。  
専門職が1人1人の状態にあわせて効果的なプログラムを提供します。  
筋力の向上等によって、生活の中の困りごとの解決を目指します。



もっと詳しく知りたい方は、  
動画・リーフレットをチェック！



動画はこちら



次のリストのうち、**3つ以上**の項目にあてはまり、  
日常生活に困りごとのあるかたは、短期集中予防サービス利用を相談してみましょう

1 階段をのぼるのに手すりが必要

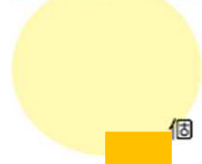
2 椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要

3 15分位続けて歩くことが出来ない

4 この1年間に転んだことがある

5 転倒に対する不安が大きい

あてはまる数は



短期集中予防サービスについての相談先は・・・

市町村の介護保険担当課  
またはお近くの地域包括支援センターに  
ご相談ください！

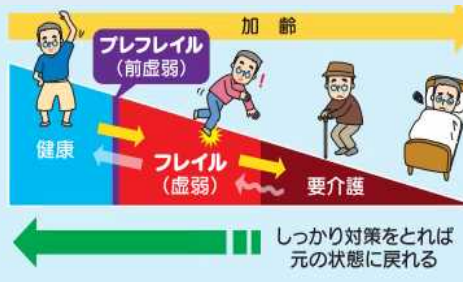


高齢者だけでなく、若い時期からの予防が大切です！

上のリストに当てはまる方は、もしかしたらフレイルにもなっているかも!?

## フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



大分県版フレイルチェックシート  
↓ダウンロードはこちら



【問合せ先】大分県福祉保健部高齢者福祉課 地域包括ケア推進班 TEL : 097-506-2767