

( 2 0 1 )

## 2月1日は **フレイルの日** です!

### 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。早めに気づいて適切に行動することで、健康な状態に戻ることができます。



### 自身や家族の様子で気になることはありませんか？

- 椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要
- 6ヶ月で2~3kg以上、体重が減ったまたは増えた
- 以前と比べて固い物が食べにくくなった
- 週に1回以上家族以外の人と会う場所に出かけていない
- 楽にできていたことが面倒に感じる



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



### 「もしかして、フレイルかも？」と思ったら・・・

市町村の介護予防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。



### フレイルを予防するためには

運動(体操)

食事(栄養)

口の健康

社会とのつながり

が大切です!

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

## 難病患者さんが、安心して働き続けられるために 相談してください!!!

- ◆ 病気になってしまったけど、仕事が続けられるか不安・・・
- ◆ 病気のこと、上司にどう伝えたらいいんだろう。
- ◆ 上司や同僚に迷惑かけないで働きたい。



- 難病って大変そうだなあ。どんな仕事なら続けてもらえるかな？
- 職場として工夫できることはないかなあ
- どこに相談したらいいんだろう。



患者さんからでも、職場からでも相談をお受けします!

相談先：大分県難病相談・支援センター  
(月～金 9:00～17:00)

**097-578-7831**

指定難病  
341疾患

難病の特徴

- ・病名を聞いても具体的なイメージがつかみにくく、本人の困りごとがわかりにくい。
- ・同じ疾患でも個人差がある。
- ・日によって体調の変化がある。

等々

特徴を知って・・・  
治療と仕事の両立支援

