

社会医療法人 生長会 尾崎・東鳥取地域包括支援センター
社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会 西鳥取・下荘地域包括支援センター

新年のごあいさつ



新年あけましておめでとうございます



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
本年も「ふだんの暮らし」を大切に、皆様と一緒により良い阪南市をつくり上げることができるよう全力で取り組んでいく所存です。
本年もどうぞご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

令和4年はオミクロン株の流行により、年明けから我慢を強いられる状況にありました。しかし、新型コロナワクチン5回目の追加接種による感染者数の抑制や、大型連休における移動制限がはじめて無くなるなど、コロナと共存する「withコロナ」を実感した1年であったように思います。
また、阪南市も同様、少しずつではありますがコロナ対応における規制が緩和されつつあります。今年度はより一層「コロナに負けない地域づくり」を目標に取り組んでいく必要があります。

今回のMina de 通信では「コロナに負けない地域づくり」に向けた取り組みについて報告させていただきます。



コロナフレイル^{ゼロ}運動

しゃべる・つながる・閉じこもらない！

コロナ禍における活動自粛で運動する機会や、人とのかわりが減っており、心や体が衰えた状態の人が増えています。この状態を『フレイル』と言い、日本語では「**虚弱**」という意味になります。

そこで我が阪南市では『**コロナ禍におけるフレイルをゼロにする！**』を目標に、地域住民・阪南市・社会福祉協議会・地域包括支援センター・介護保険事業所等が協力し、**オール阪南**でコロナフレイルゼロを目指し活動しています。

地域で展開しているコロナフレイル^{ゼロ}運動



ほっとサロンはた



上荘茶話会

コロナフレイルとは 体力づくり



さつき台まちなかカフェ



桜ヶ丘サロン



舞 ひとり暮らし食事会



箱の浦 老人クラブ



石田まちなかカフェ

コロナで身近になった終活



舞東茶話会

つながりの大切さ



健康増進セミナー



尾崎カフェ

今なら、0運動に参加していただくと



「アルコール入り除菌スプレーペン」
がもらえる！！

体力をつける食生活



緑が丘 友遊サロン



基本チェックリストの25項目の質問に答えることで、心と身体の状態を、客観的に知ることができます。

該当した方には、医療介護のスタッフが集まり、住み慣れた地域で元気に生活が送れるよう、生活改善や介護予防の取り組みについて、一緒に考える「検討会」も開催しています。

「フレイルか、確認してみましよう！」

表4 基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg(BMI= $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
18	①質問項目No.1~20までの20項目のうち10項目以上に該当	20	0.いいえ
19	②質問項目No.6~10までの5項目のうち3項目以上に該当	5	1.いいえ
20	③質問項目No.11~12の2項目のすべてに該当	2	0.いいえ
21	④質問項目No.13~15までの3項目のうち2項目以上に該当	3	0.いいえ
22	⑤質問項目No.16に該当	1	0.いいえ
23	⑥質問項目No.18~20までの3項目のうち2項目以上に該当	3	0.いいえ
24	⑦質問項目No.21~25までの5項目のうち3項目以上に該当	3	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく		0.いいえ

QRコードで
様式が見えます！



運動

栄養

口腔

閉じこもり

認知

うつ

1.はい 1.いいえ
に該当する合計で検討します

(注)BMI(=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

