

# フレイル予防、意識してみませんか？

## いつまでも元気に、自立した生活を

人と話すことや外出で、心と身体に刺激を与え、フレイルを予防していきましょう。

### 問い合わせ

高齢者支援課 ☎内線3285、FAX(50)8412

### フレイル予防は“社会とのつながり”から

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことを「フレイル」といいます。特に「社会とのつながりの減少」がフレイル状態に近づくきっかけになると言われています。



### 身近な場所でできるフレイル対策

市では介護予防を目的としたさまざまな事業を行っています。ご自身の健康づくりにご活用ください。なお、広報ふじさわで原則毎月25日号に介護予防事業の「65歳からの健康づくり」の案内を掲載しています。

#### 転倒予防講座

転倒予防の運動や健康講話、簡単な体力チェックなど、日常生活で実践できる方法を学びます。市内13地区で年2回ずつ開催しています。



#### 個別運動サポート

個別の健康状態、日常生活での運動や身体活動状況などに合った指導とサポートを行います。1カ月間で2～3回面接などがあります。

ところ 藤沢市保健医療センター

申し込み 藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311へ

#### 介護予防教室

ロコモティブシンドロームを予防するための筋力、バランス、持久力を向上させる体操や運動、認知症予防のコグニサイズ、健口体操などさまざまな内容のプログラムを実施しています。

#### いきいき運動グループ

市内37カ所の公園や市民の家で活動しています。1回20～30分程度、ラジオ体操やかわせみ体操などの活動を行い、近所の人同士の交流の場にもなっています。身近な場所です。身近な場所です。身近な場所です。健康づくりに取り組んでみたい方にお勧めです。



無理をせず、自分のペースで行いましょう

転ばないよう安全な場所で行いましょう

「高齢者はり・きゅう・マッサージ利用券」を利用すると、年1回フレイルチェックを受けることができます。まずは、自分にフレイルの兆候があるか簡単なチェックで確認してみましょう。フレイルチェックができる施術所は、利用券に同封されている一覧表、または市のホームページの高齢者支援課のページをご確認ください。



### 薬剤性フレイルをご存知ですか

フレイルには「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」などいろいろな要素が影響していますが、「お薬」が関係していることもあります。薬の種類や量によっては、ふらつきなどが出て、転倒の原因になることもあります。薬について気になることがある場合、かかりつけ薬局・薬剤師に相談しましょう。

## 休日・夜間などの急患診療

**南** 南休日・夜間急病診療所 ☎(23)5000 片瀬339-1 (藤沢市医師会館内)

**北** 北休日・夜間急病診療所 ☎(88)7301 大庭5527-1 (保健医療センター内)

☎は災害時などに「高齢者等避難」以上が発令された際は休診の場合があります

区分	平日夜	土曜夜	土曜深夜	日・祝日昼	日・祝日夜	日・祝日深夜
診療時間 ※1	午後8時～11時	午後6時～11時	午後11時～翌朝午前7時30分	午前9時～午後5時(正午～午後1時はお休み)	午後6時～11時	午後11時～翌朝午前7時30分
内科	○	○	○※2	○	○	○※2
小児科	○	○	※3	○	○	※3

※1 受付時間…平日は診療時間終了15分前まで、土・日曜日、祝日は30分前まで(7月1日から、平日も診療時間終了30分前までに変更になります)

※2 北内科の午後11時以降は要事前連絡

※3 小児科の午後11時以降は市民病院 ☎(25)3111へ(要事前連絡)

区分	日曜日・祝日 午前9時～午後5時(正午～午後1時はお休み)
耳鼻咽喉科	当番医療機関で実施(北へお問い合わせください) ※4
眼科	当番医療機関で実施(南あるいは北へお問い合わせください) ※4

※4 問い合わせ時間…午前9時～午後4時30分

全国版救急受診アプリ「Q助」 突然の病気やケガのとき、救急車を呼ぶべきかを判断する目安となります。また緊急時にはWEB版からもアクセスできます。

## ふじさわ安心ダイヤル24

☎0120(26)0070

※発信者番号は通知設定でおかけください

24時間電話健康相談サービス  
健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・医療機関情報  
表中の診療時間以外はこちらへ

	月～金曜日(夜間)	土曜日(午後1時～翌朝午前8時)
外科・整形外科	午後8時～翌朝午前8時 ☎0120(26)0070で案内	6月 8日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 15日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 22日 湘南中央病院 ☎(36)8151

	日曜日・祝日	
	午前9時～翌朝午前8時	午前9時～午後5時
外科・整形外科	6月 9日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 16日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 23日 湘南中央病院 ☎(36)8151	6月 9日 山崎クリニック ☎(21)8955 16日 上林整形クリニック ☎(36)2226 23日 長後整形外科 ☎(41)0101
産婦人科		6月 9日 宮川医院 ☎(22)5915 16日 黒川産科婦人科医院 ☎(81)0500 23日 吉田クリニック ☎(88)1103

	日曜日・祝日(午前9時30分～正午、午後1時～4時) ※5
歯科	休日急患歯科診療所 ☎(26)3310 鶴沼石上2-10-6(口腔保健センター内)

※5 受付時間…午前、午後ともに診療時間終了30分前まで