

香寺包括だより



担当小学校区：香呂・中寺・香呂南

アイフレイルとは？

加齢に伴って私たちの体には様々な変化が現れます。「フレイル」とは、加齢に伴う身体状況の低下で健康と要介護の中間の状態を言います。中でも「アイフレイル」は加齢や様々な外的ストレスによって目の機能が低下した状態またそのリスクが高い状態をいいます。

アイフレイルの影響は？

視覚は、生活の質に直結する重要な感覚です。目が見えにくくなると、小さな段差や障害物に気付かず、**転倒**や**骨折**のリスクが高まります。また、外出が減ることで**閉じこもり**や**うつ病**のリスクも上昇します。

(アイフレイル啓発公式サイトより)

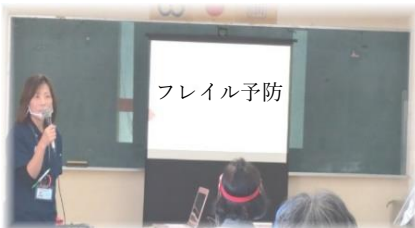
代表的な目の病気

- ・ 白内障：かすむ、眩しい、ぼやける
- ・ 緑内障：視野が欠ける
- ・ 糖尿病網膜症
- ・ 加齢黄斑変性：歪む、視野の中心が見えにくくなる

定期的に**眼の検査**を受けましょう

眼の病気も**早期発見**と**早期治療**が重要です。

目の異常を感じたり、検診で異常が指摘された場合は、眼科の受診をおすすめします。



「フレイル予防」について、いきいき百歳体操や認知症サロンなどの通いの場等で、**健康講座**を行っています。**介護保険**や**権利擁護**に関する講座の依頼も承ります。

香寺地域包括支援センターへまで、お問い合わせください。

姫路市香寺地域包括支援センターに 多く寄せられる相談

TOP 3

- 1 介護の相談
- 2 認知症の相談
- 3 生活の不安についての相談

(令和5年度 香寺地域包括支援センター相談内容の上位3つ)



最近、物忘れが増えている気がする。認知症予防に何をしたらいいのかな？



1人で離れて暮らす母のことが心配…見守りしてもらえないのかな？



足腰の筋肉が落ちて、ふらつくことが多くなった。どこか運動できる場所はないかな？

- ☑電話や訪問、来所などさまざまな方法で相談に応じます。相談は無料です。
(来所いただく場合は、事前にお電話などご連絡いただけますとスムーズな対応ができます。)
- ☑必要なサービスや制度、適切な窓口や関係機関を紹介いたします。
- ☑相談者の秘密は守られます。安心してご相談ください。
- ☑こんな相談でもいいのかな？と迷う場合も、まずはお話しをお聞かせください。

高齢者の身近な相談窓口

姫路市香寺地域包括支援センター

受託法人：社会福祉法人 徳宗福祉会

地域包括支援センターは、市が設置している高齢者相談窓口です。
まずは、お気軽にお電話ください。自宅にお伺いしての相談にも応じます。

姫路市香寺町中屋 14 (香寺事務所 3階)

☎ 079-232-3337

●相談受付時間 平日 8:35~17:20

※緊急時は休日・夜間の相談も可能です。

