

# フレイルを予防しよう ～相談窓口について～

京都山城総合医療センター  
地域医療連携室

# フレイルの原因となる例

フレイルとは

加齢により心身が衰え、  
免疫力が低下した状態

フレイルは、  
加齢に伴う  
心身の変化と  
社会的・環境的  
な要因が合わ  
さることにより  
起こります

動くことが少なくなる

社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

# フレイルの原因となる例

フレイルとは

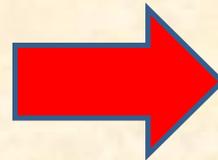
加齢により心身が衰え、  
免疫力が低下した状態

動くことが少なくなる

社会的に交流する  
機会が減る

慢性疾患や感染症  
にかかる

低栄養になる



・外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、筋力・持久力が低下しやすい。

・買い物や趣味の集まり等定期的に外出する機会を意識的に作ることが大切。

## 社会的に交流する機会を創るために...

\* 各市町村でふれあいサロンや予防教室が開催されています。

例：木津川市では社会福祉協議会が各地域のサロン紹介を行っています

\* もし介護の予防や介護が必要な状態になっても、介護保険制度を利用してデイケア等のリハビリへ通い、フレイル予防（身体機能低下の予防）が可能です。

# 介護保険制度とは？

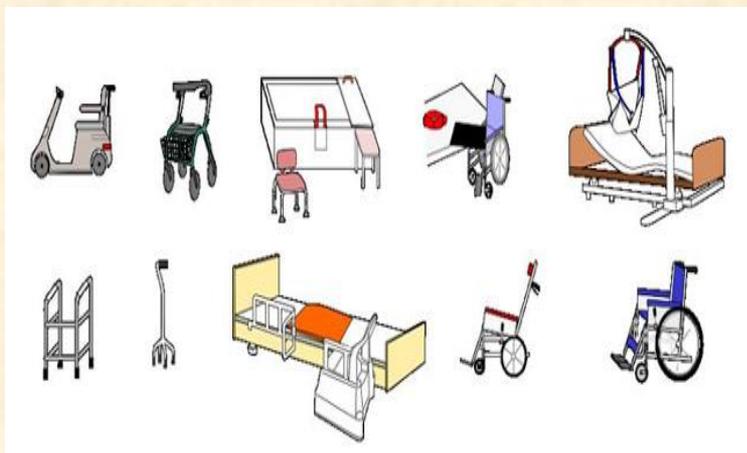
40歳以上の特定疾病に該当する方や65歳以上の方で、介護予防や介護が必要になる方が申請を行い認定を受けることで利用できます。



# 介護保険制度では

必要な福祉用具貸与（要介護度の条件有）や住宅改修の補助、通所リハビリ、訪問看護等のサービスを受けることができます。

デイケア等利用し、外出や身体機能低下予防の機会を創ることで、フレイル予防になります。



# フレイル予防や、医療・介護に関する相談窓口について

病院内：

当院1階地域医療連携室にて、福祉相談業務を行っております。④番医療相談窓口にてお問合せください。



## 高齢者の生活の総合相談窓口について

地域：

お住まいの地域の地域包括支援センターが、高齢者の方の生活を総合的に支援していくための相談窓口となります。生活のこと、介護予防や介護のこと等、ご相談ください。

木津川市では、木津東、木津西、山城、加茂の各地域に、精華町や他市町村でも地域ごとに地域包括支援センターがあります。

# フレイル予防

社会との関わりを持ち続け、出来る限り健康な状態を長く維持していくこと。

もし要介護状態になっても、介護保険制度などを利用しながら、社会と関わりを持ち、生き生きとご自身らしく生活できるようにしていきましょう



# 山城病院組合は、地域の皆さまを支えます

医療

介護

急性期治療

老健やましろ  
入所

地域包括ケア  
病棟“彩り”

老健やましろ  
通所リハビリ

訪問看護部

老健やましろ  
ショートステイ