

フレイルを ご存じですか?

フレイルとは、年齢を重ねる中で、運動や認知機能など心身の活力が低下した状態で、健康と要介護状態の間に位置しています。これを放置すると、要介護状態になってしまいますが、予防することで健康な状態を取り戻すことができます。

また、健康寿命を延ばすためには「フレイル」の予防が一番です。



フレイルかどうかチェックしましょう

■ 1～2項目該当 …プレフレイル (フレイルの前段階)	① 1年で体重が4～5キログラム減少
	② 疲れやすくなった
■ 3項目以上該当 …フレイルの疑い	③ 筋力(握力)が低下
	④ 歩くのが遅くなった
	⑤ 身体の活動量が減った

フレイルを予防するためには、運動、栄養、社会参加が大切です。ご自身の生活を見直すとともに、お住まいの地域包括支援センターで介護予防教室を開催していますので、ぜひご参加ください。

小学校区	相談先
門真みらい	門真第1地域包括支援センター ☎06(6780)0808
門真・速見	門真第2地域包括支援センター ☎06(6906)7077
大和田・古川橋・上野口	門真第3地域包括支援センター ☎072(800)0825
四宮・沖・北巣本・五月田	門真第4地域包括支援センター ☎072(887)6540
脇田・砂子・二島・東	門真第5地域包括支援センター ☎072(883)3334

いくつになっても 元気で楽しく過ごしましょう 11月11日は介護の日

大阪府の健康寿命は全国で男性43位、女性47位と低く、その中でも門真市は府内43市町村中、男性42位、女性43位と、ほぼ最下位です。

健康寿命とは日常の生活動作が自分自身でできる期間のことを言います。日本人の平均寿命(男性81.09歳、女性87.26歳)と健康寿命は10年もの期間があいていると言われており、その差を少なくすることが大切です。

問合せ先 高齢福祉課
☎06(6902)6176



かよ 広げよう「通いの場」

「通いの場」とは、介護予防を目的に、みんなで活動内容を決めて定期的に活動している場をいいます。1人では続けられないことも、みんなと一緒に続けることができます。通いの場を通じて、仲間づくりや地域の助け合いの輪につながります。

現在、通いの場の活動として「いきいき百歳体操」を推進しています。この体操は椅子に座り、映像を見ながらおもりをつけた状態で行います。筋力をつけることで日常生活が楽になり、転倒しにくくなります。

自立支援型地域ケア会議が 始まります

30年度から府のモデル事業として、自立支援型地域ケア会議を開催します。この会議では、介護サービス利用者のケアプランについて、ケアマネジャーや理学療法士、作業療法士、栄養士などの多職種と一緒に検討します。住み慣れた地域で自立した生活を続けることができるよう、効果的な介護サービスにつなぐことで利用者を元気にし、要介護状態の重症化予防に努めます。



いきいき百歳体操を始めたい人へ



条件を満たす通いの場におもりとDVDを無料で貸し出します。最初の4回は地域包括支援センター職員がお手伝いいたします。近所の仲間やグループで活動を希望する人はご連絡ください。

始める条件

- 概ね65歳以上の人が5人以上集まる
- 週1～2回集まり、3カ月以上継続

用意する物

- 体操をする場所(公民館や集会所など)
- テレビ、映像を流す機材
- 人数分の背もたれ椅子

みんなで「いきいき百歳体操」しましょう～通いの場の交流会～

誰でもいきいき百歳体操を体験できます。興味のある人はぜひご参加ください。

とき 11月16日(金)午後2時～4時

※事前申込不要

ところ 総合体育館

費用 無料

持ち物

運動しやすい服装、上靴、飲み物、おもり

※おもりは持っている人のみ持参。初めての人は貸出

問合せ先 くすのき広域連合門真支所 ☎06(6780)5200

水道料金を引き下げ

10月1日から水道料金を引き下げました。引き下げ額は、標準的な世帯で121円(2カ月分)で、1年間に換算すると726円の引き下げになります。なお、料金引き下げ後、最初の水道料金は検針日により日割り計算した金額で請求します。

※下水道使用料は改定なし

問合せ先 上下水道局お客さまセンター ☎06(6903)8149

上馬伏4号配水池が完成

門真市水道事業ビジョンに基づき、耐震性のある配水池を建設しました。配水池の貯水量は6000立方メートルで、災害時の飲料水の確保が図られました。

今後も安心・安全な水道水を供給できるよう、施設の耐震化を推進してまいります。

問合せ先 上下水道局工務課
☎06(6903)2124



年末年始のごみ収集について

年末年始のごみ収集は暦通りの収集となりますが、下記の地区は、ごみ収集日の間隔が普段より長くなります。ご迷惑をおかけしますが、ごみの減量化へのご協力と、ごみカレンダーを参考に決められた日に決まったごみを出すようお願いいたします。

なお、粗大有料ごみについては12月31日(月)～31年1月11日(金)まで収集がありませんのでご注意ください。

問合せ先 クリーンセンター業務課 ☎06(6909)0048

地区	ごみの種類	12月の最終収集日	次回の収集日
A地区	ペットボトル	12月19日(水)	31年1月16日(水) ※約1カ月の間隔があきます
D地区			
F地区			
B地区	古紙・古布	12月5日(水)	31年2月6日(水) ※約2カ月の間隔があきます
C地区			
E地区			

※普通ごみはすべての地区で1週間の間隔があきます