

高齢者の暮らしを支える相談窓口

西宮市高齢者あんしん窓口（地域包括支援センター）

開所時間：月曜日～土曜日の午前9時～午後5時（祝祭日・年末年始は除く）

あんしん窓口名	電話番号	住所	担当地域（民生委員校区）
安井	☎ 0798-37-1870	城ヶ堀町 1-39	安井／大社／夙川
今津南	☎ 0798-32-1702	今津巽町 7-10	今津・南甲子園／用海
浜脇	☎ 0798-35-2440	久保町 14-12	浜脇／香櫛園
西宮浜	☎ 0798-32-6064	西宮浜 3丁目 7-7	西宮浜
小松	☎ 0798-45-7810	小松北町 2丁目 8-1	鳴尾北／小松
高須	☎ 0798-44-4505	高須町 1丁目 7-91	高須・高須西／鳴尾東
浜甲子園	☎ 0798-42-3530	枝川町 17-40	南甲子園／甲子園浜／鳴尾
上甲子園	☎ 0798-38-6031	上甲子園 5丁目 7-21	津門・上甲子園／春風／上甲子園
深津	☎ 0798-64-0050	芦原町 1-20	深津・平木・安井／瓦木・瓦林・深津／平木
瓦木	☎ 0798-68-2702	林田町 7-17	高木・高木北・樋ノ口・瓦林／広田
甲山	☎ 0798-71-9904	石劔町 19-13	北夙川・苦楽園／神原／甲陽園
甲武	☎ 0798-54-8883	段上町 6丁目 24-1	段上・段上西・樋ノ口
甲東	☎ 0798-57-5280	上甲東園 2丁目 11-60	甲東・樋ノ口／上ヶ原・上ヶ原南
塩瀬	☎ 0797-63-3320	名塩さくら台 2丁目 44	名塩／生瀬／東山台
山口	☎ 078-903-0525	山口町上山口 4丁目 26-14	山口・北六甲台

健康に関する問合せ

名称	電話番号	住所
中央保健福祉センター	☎ 0798-35-3310	染殿町 8-3 西宮健康開発センター内
鳴尾保健福祉センター	☎ 0798-42-6630	鳴尾町 3丁目 5-14 鳴尾支所 2階
北口保健福祉センター	☎ 0798-64-5097	北口町 1-1 アクタ西宮西館 5階
塩瀬保健福祉センター	☎ 0797-61-1766	名塩新町 1 塩瀬センター 1階
山口保健福祉センター	☎ 078-904-3160	山口町下山口 4丁目 1-8 山口センター 2階
保健所 健康増進課	☎ 0798-26-3157	池田町 8-11

社会参加に関する問合せ

西宮いきいき体操

名称	電話番号	住所
保健所 健康増進課	☎ 0798-35-3294	池田町 8-11

地域のつどい場、サロン、認知症カフェ

名称	電話番号	住所
西宮市社会福祉協議会 地域福祉課	☎ 0798-23-1140	染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター本館 2階
地域共生推進課	☎ 0798-35-3286	六湛寺町 10-3

ボランティア、就労

名称	電話番号	住所
西宮市社会福祉協議会ボランティアセンター	☎ 0798-23-1142	染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター本館 2階
西宮市シニアサポートセンター（有償ボランティア）	☎ 0798-67-0630	甲風園 1丁目 8-1
西宮市シルバー人材センター	☎ 0798-72-3461	青木町 2-5

フレイルについて詳しくは
ホームページでチェック！



R6年4月作成

フレイル予防で健康長寿

最近こんなことありませんか？



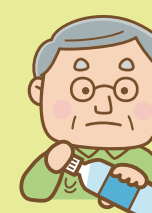
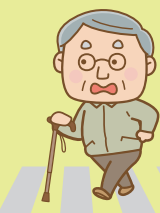
半年前より2～3kg体重が減った

以前より疲れやすくなった

出かけるのがおっくうになった

ペットボトルのふたを開けにくくなった

青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた



1つでも当てはまれば

「フレイル」のリスクが高まっています。

フレイルとは

年齢とともに、体力や気力が弱まっている状態で、そのままにしておくと、要介護につながりやすくなります。

「フレイル」は、**早めに気づいて対策をすることで**健康な状態に改善をすることができます！

フレイルが進行していくさまざまな要因

- 病気 ●低栄養 ●筋肉量の減少
- 社会的孤立 など

心身の能力



影響

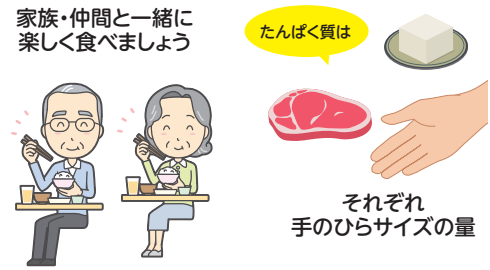


健康 ↔ プレフレイル ↔ フレイル ↔ 要介護

実践編 フレイル予防に大切な4つの柱

① 食事

- 毎日3食決まった時間に食べる
- 肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食食べる
- 牛乳・乳製品(ヨーグルトやチーズなど)を毎日食べる
- バランスよく食べましょう



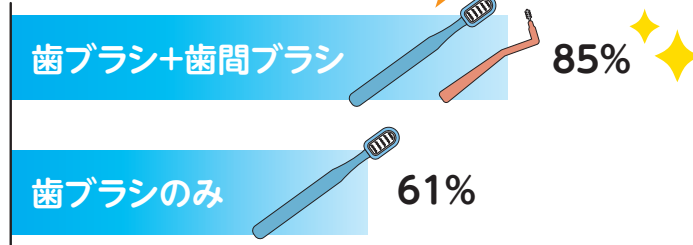
合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな 干物や加工品・甲殻類もOK	にく ハム・ウィンナーなど加工品もOK	いも
あぶら 炒め物など油を使う料理 バターやドレッシングも	ぎゅうにゅう チーズ・ヨーグルトなどの乳製品	たまご
目標は1日7種類以上 <small>※ロコモチャレンジ推進協議会HPより</small>	やさい (に) のりやひじきなど乾物も	だいず 納豆・豆腐や油揚げなど
	かいそう	くだもの

② お口の健康

- 歯間ブラシ・デンタルフロス等を使う
- 定期的に歯石除去や健診を受ける
- 口腔体操を行い、噛む力、飲み込む力を鍛える
- 音読・早口言葉を言う

歯間ブラシを使うと除去率UP



※日歯保存誌48,272,2005年

飲み込む力 更にUP↑

おでこ体操

- 1 手のひらとおでこで押し合うようにします。
- 2 おへそをのぞきこむようにして声を出しゆっくり5つ数えます。1日5～10回繰り返しましょう。

③ 運動

- 今より10分多く体を動かす
- 積極的に階段を利用する
- 座る時間を減らして、掃除・料理・洗濯などの家事を増やす

運動習慣がある人 vs ない人

ある人

毎日5000歩を目標にウォーキング

● ながら運動を生活に取り入れる

★30回を1日2セット行います

ない人

● 歩き方を意識する

● 外出の際はちょっと遠回りする

5分歩くも400歩以上も歩いたことに!

※厚生省HPより

自宅でするながら運動

家事をしながら

かかと上げ

★30回を1日2セット行います

テレビを見ながら

片足立ち

★左右1分ずつを1日3回行います

④ 社会とのつながり

- 1日1回外出する
- 週1回以上友人や知り合いと交流する
- 月1回以上楽しさややりがいのある活動に参加する
- 相談先・相談相手を作る
- 定期受診・健診を受ける

にしま～れ あつま～れ

にしま～れ (社会資源情報サイト)

市内の活動情報は こちらへ→



ドミノ倒しにならないように

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

人との交流が健康のカギ! 積極的に参加しましょう!

※けがや持病がある人、健康に不安がある人は、かかりつけ医にご相談ください。また、普段から家族など身近な人にも健康状態を知ってもらいましょう。