



どれも全て無料です。お気軽にお問い合わせください。

資料請求

個別相談

施設紹介

施設見学

北河内地域中心（寝屋川市・枚方市・交野市・守口市・門真市・大東市・四條畷市）

高こう 齢者住 じゅう まいの相談 センター



なごみ通信

第 107 号
2021 年 3 月

緊急事態宣言中のホーム見学

「緊急事態宣言中でも、ホーム見学できますか？」との問い合わせがあります。

そこで今回は「高住センター」の1月の見学実績をお話します。

1月5日から31日
(祝日除く26日間)

見学ホーム のべ43件

見学ホーム 実数34件

見学家族数 26家族

見学実数34ホーム中

通常見学 30件

相談室のみ 4件

見学不可ホーム

1月に見学問い合わせした中で、見学停止中のホームは、5件でした。

なお、この5件とも、2月中頃には、見学を再開されています。

見学ホームでの感染予防対策

各ホームでは、様々は感染予防対策を取られています。

検温・マスク着用・手指アルコール消毒は必須。

それらに加え、

次亜塩素酸水噴霧のホームや、

フェイスシールド着用のホーム

もあります。

また、見学ルートの固定化や

短縮、相談室のテーブル上にアクリル板を置くなどの工夫をされているホーム

も多いです。

コロナ禍です

が、今の段階で、

見学できない

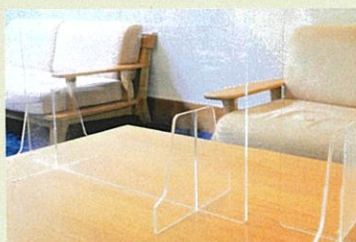
ホームは少なく、

何らかの形で、

見学対応してお

られます。

コロナが早く終息し、普通の状態に戻ることを祈念します。



高齢者住まいの相談センター

「高住（こうじゅう）センター」（相松・大谷・寺西・小堀）

〒572-8505 大阪府寝屋川市大成町1番1号

高住センター 検索

f 高住センター Facebook

お気軽にご相談ください

ろうごは なごみ

0120-658-753

FAX 072-824-1110

フレイルリスク度セルフチェック
をしてみましょう。

フレイルとは、健常から要介護に移行する中間的な段階で、身体や精神的・心理的衰えが進みつつある状態です。

これまでは、病気や転倒などの事故により、家に閉じこもりがちになることにより、フレイルの時期に入ることがほとんどでした。



今はコロナ禍・・・

コロナによる外出自粛が原因のフレイルも増えているようです。そこで、自分自身を客観的に知るために、フレイルリスク度セルフチェックをしてみましょう。

フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	☐ はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	☐ いいえ
	3	目は普通に見えますか (注：眼鏡を使った状態でもよい)	はい	☐ いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	☐ はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	☐ はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	☐ はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	☐ いいえ
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか (注：入れ歯を使ってもよい)	はい	☐ いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	☐ はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	☐ はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	☐ はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか (注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	☐ いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていますことがありますか	はい	☐ いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	☐ いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	☐ いいえ

チェック結果

点

(出典：東京都健康長寿センター研究所)

フレイルリスク度セルフチェックで、黒枠内の合計が4点以上の場合是要注意です。フレイル予防を始めましょう
(1つにつき1点)



フレイル予防に取り組みましょう

フレイルを予防するためには、次の4つが大切と言われています。

- ① 日常生活での運動
- ② バランスの良い食事
- ③ 口腔ケア
- ④ 社会とのつながり



どの項目も大切ですが、社会とのつながりが少なくなり、家に閉じこもりがちになると、生活面や精神面、体力面まで低下をきたすことにつながります。

社会とのつながりは、フレイル予防の第一歩とも言われている所以です。



高齢者住宅をご紹介する中での気づきや感じたこと考えたことなどを綴っています。

高住センターフェイスブック 検索

高齢者住まいの相談センター

「高住（こうじゅう）センター」（相松・大谷・寺西・小堀）
〒572-8505 大阪府寝屋川市大成町1番1号

高住センター

株式会社 前田組

株式会社 マイレイト

フリーダイヤルまでお気軽にお電話ください

ろうごは なごみ

0120-658-753
FAX 072-824-1110