



適切な対応で健康な状態に戻すことができる！

「フレイル」という言葉をご存じですか？「フレイル」とは、加齢にともない、気力や体力など体や心の活力が低下した状態をいいます。

また、むせる・固いものが食べにくくなるなど、お口の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」とも言います。

このフレイル状態は、適切な予防活動を行うことで、健康な状態に戻すことができます。

元気な高齢期を過ごすための3つの柱

地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

元気な高齢期を過ごすためには、「運動」「栄養（お口の健康）」「社会参加」の3つの柱が大切です。



郡上市地域包括支援センターでは、「運動の機能」や「お口の機能」の維持のために、相談窓口を開いています。

こんなお悩みありませんか？

- 足腰や肩が痛い
- 普段の生活で、体の痛みが出にくい過ごし方を知りたい
- 筋力の衰えが気になる
- 家でできるトレーニングを知りたい
- 入れ歯が合わない
- 入れ歯のお手入れ方法を知りたい
- 飲み込みにくくなった
- 歯磨きの介助方法を確認したい

相談・連絡先
健康福祉部高齢福祉課
☎67-1807 (直通)

郡上市地域包括支援センター
☎67-0008 (直通)
(老後の悩みはゼロゼロゼロハチ)



YouTubeで紹介中



リハビリ相談の様子

病院や歯科医院に行くことが難しい人や、相談すべきか悩んでいる人に対して、専門職がご相談に応じます。（相談無料）

悩みを抱えるご本人からの相談はもちろん、ご家族や支援されている人（介護にかかわる事業所など）からのご相談にも応じます。

ご希望の日時・場所に合わせ対応します。

元気な高齢期を過ごすために、ぜひご利用ください。

リハビリ専門職または歯科衛生士がご相談に応じます

令和6年度 郡上みらい会議の開催

第3次郡上市総合計画（仮称）を策定するにあたり、市民のみなさんの意見を計画づくりに反映するため「郡上みらい会議」を開催します。この会議では、郡上市の現状を理解したうえで「ありたい未来」とは何か、そのためには何をすべきかをバックキャスティング（※）の方法を用いて話し合います。郡上市の現状を知り多様な意見に触れる中で最終的な「意見」を提案する方法とするため、可能な限り4回全て参加いただくスタイルとします。参加を希望される人は、二次元コードよりお申し込みください。

※バックキャスティングとは…最初に目標とする未来像を描き、そこから逆算して現在行うべき活動やその優先順位を決める手法のことです。

- 日** 第1回11月6日（水）、第2回11月20日（水）、
第3回12月4日（水）、第4回12月11日（水）
午後7時～午後8時30分
- 場** 第1回・第4回：郡上市総合文化センター多目的ホール
第2回・第3回：八幡防災センター研修室
- 期** 11月5日（火）
- 問** 郡上市市民協働センター
- ☎** 88-2217
- ✉** kyodo-c@gujo-tv.ne.jp



参加申込



会議の詳細