

先の見えない自粛生活― 「フレイル」になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者健康教室や通いの場などの活動が自粛されています。しかし、感染を恐れるあまり、外出などを控え過ぎるとフレイル（虚弱）になる心配があります。

■フレイルとは？

動かないことで食欲が湧かず、欠食が続くと栄養不足になります。栄養不足は、筋肉量や活力、認知機能の低下を引き起こします。こういった心身の虚弱状態をフレイルと言います。フレイルになると、感染症への抵抗力も低下します。フレイルを予防することで、介護予防になるほか、感染症に負けない体をつくることもできます。

■フレイルかどうかチェックしてみよう

当てはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高くなります。

- 歩くのが遅くなった（青信号の間に渡り切れないなど）。
- 力が入らなくなってきた（ペットボトルのキャップが開

けられないなど）。

□体操など身体活動（農作業・家事を含む）をしていない。

□食欲がなく、やせてきた気がする。

□気分が沈み込んで、気が晴れないような感じがする。

□出掛けるのがおっくうになった（人と接する機会が減った）。

□ここ数日、誰とも会話していない。

■フレイルを予防するために

▼ラジオ体操や散歩などの運動や農作業、家事など、自宅やその周囲でできることをして、座っている時間を減らしましょう。



椅子につかまり、かかとを上下する運動も効果的です。

▼1日3食、バランスのよい食事を心掛け、たんぱく質・魚・大豆製品・卵なども積極的にとりましょう。

▼できるだけ毎日、家族や友人と電話などで会話をしましょう。

福祉 NETWORK

ささえあいの輪

地域福祉課障がい福祉係 ☎・内線1112

身体障害者手帳の交付がなくても 難聴児の補聴器に助成

難聴児のコミュニケーション向上を目的に、身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児が使う補聴器の購入や修理に必要な費用の一部を助成しています。

◆**対象児童** 次の要件を全て満たす18歳未満の児童が対象です。▶市内に住所を有していること。▶両耳の聴力レベルが30デシベル以上で、身体障害者手帳の交付の対象とならないこと（30デシベル未満であっても医師が装用の必要を認めた場合は対象となります）。

◆**助成金の額** 補聴器の購入や修理に必要な費用と右表の基準価格を比較して、少ない方の額の3分の2を助成します（3分の1は自己負担となります）。対象児童の保護者や世帯構成員の所得によっては、助成の対象にならない場合があります。

基準価格の一例

種目	補聴器・修理の種類	1台当たりの基準価格
購入	軽度・中等度難聴用ポケット型	43,200 円
	軽度・中等度難聴用耳かけ型	52,900 円
修理	イヤモールド交換	9,000 円
	イヤホン交換	3,170 円

※補聴器の種類やその他加算により、基準価格が異なりますので、詳しくは市の窓口にお問い合わせください。

◆助成を受けるまでの流れ

① 市の窓口で、医師が作成する所定の意見書用紙を受け取る⇒② 指定の医療機関などで受診し、①の意見書を作成してもらう⇒③ 補聴器事業者から見積書ってもらう⇒④ 市の窓口で、②と③の書類を提出して申請する⇒⑤ 市から助成の決定通知を受け取る⇒⑥ ⑤の決定通知が手元に届いたら、補聴器事業者に連絡をして補聴器を受け取る（自己負担分は事業者を支払う）