

つながりを大切に
情報をお届けします

あまてらすHUB通信

No.25

今回のテーマ

介護予防・フレイル予防って何？

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り病にならなくても手助けや介護が必要となってきます。

このように心と体の働きが弱くなってきた状態を**フレイル（虚弱）**と呼びます。健康寿命を延ばすために、あまてらすでは医療機関等や地域包括支援センターと連携してフレイル対策に取り組んでいます。

例えばどんな症状？



少し動いただけで
息があがる…



最近疲れやすい…



少しずつ
痩せてきた…



外出するのが
億劫だ…

これらは年齢を重ねると誰もが感じることです。



「**元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命**」を
伸ばすことが大切です。

あまてらす訪問看護ステーションでは、専門のスタッフがご自宅でお一人おひとりにあった
個別のケアやリハビリを行います。お気軽にご相談ください！



あまてらす

096-285-3932

受付時間 9:00～16:00（土・日・祝は除く）



フレイル予防の4本柱

食事

食事は活力の源です。高齢になると食べる量が減ってしまいがちですが1日3食バランスのとれた食事を心がけ、体力や免疫力を保持しましょう。

運動

筋肉が衰えると、体を動かすのが面倒になったり、転びやすくなって大きなケガにつながってしまいます。筋トレやストレッチ、ウォーキングなどで積極的に身体を動かし、筋力の低下を防ぐことが大切です。

口腔ケア（お口の健康）

歯みがきや義歯のお手入れなどで、口の中を清潔に保ちましょう。口の健康を保つことは、フレイルや誤嚥性肺炎の予防に大切です。よく噛んで食べることは、認知症や鬱の予防にも繋がります。

社会参加（趣味、ボランティア、就労など）

閉じこもりなどによる“人とのつながりの低下”は、フレイルの最初の入り口ともされています。年齢を重ねることにより、外出が面倒になりがちですが、趣味やボランティア、地域活動などのやりがいを持つことは、心と体の健康を保つ為にとても重要です。

相談支援センター

【 東区・菊陽 】

- ☒ 女性相談員 ☒ 児童・成人とも対応 ☒ 医療職との連携
- ☒ 要医療児者支援体制 ☒ 行動障害支援体制加算

あまてらす相談支援センター

TEL.096-288-0794
FAX.096-288-0514
〒861-8034
熊本市東区八反田 1 丁目 3-78-2F

相談支援センター
アカウント



プラス

【 菊陽 】

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854 FAX.096-243-2823

あまてらす相談支援センタープラス

TEL.096-232-8877 FAX.096-243-2823
〒869-1103
菊池郡菊陽町久保田 2885-6 ありえすエイト B

おおあそ

【 阿蘇 】

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション おおあそ

TEL.050-3631-1004
FAX.096-300-3164
〒869-2302
阿蘇市三久保 578-4 A-1

おおあそ
アカウント



はなその西花

【 西区 】

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション はなその西花

TEL.096-227-6122
FAX.096-227-6355
〒860-0073
熊本市西区島崎 5 丁目 4-40-B

はなその西花
アカウント



あまてらす本店

【 南区 】

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア ☒ ターミナルケア ☐ 男性看護師
- ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション

TEL.096-285-3932 FAX.096-285-8914

あまてらす居宅介護支援事業所

TEL.096-285-3416 FAX.096-285-8914

あまてらすヘルプステーション

TEL.096-288-1540 FAX.096-285-8914

住所共通 ▶ 〒861-4172 熊本市南区御幸笛田 2 丁目 15-38

あまてらす総合
アカウント



アロールケア

【 菊陽 】

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

アロールケア訪問看護リハビリステーション

TEL.096-288-7888 FAX.096-288-7889
〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森 7-14-9

リハビリチーム

- ☒ 理学療法士 ☒ 作業療法士 ☒ 言語聴覚士

リハビリ直通

TEL.080-7220-4640

かみましき

【 益城 】

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーションかみましき

TEL.096-367-5550 FAX.096-367-5551
〒861-2234 上益城郡益城町古閑 55-3-3



お問い合わせ先がわからない方は **まず本店へ** ご連絡ください！