

東和・登米地域包括支援センター

です。

地域包括支援センターは
65歳以上の方の相談窓口です。



地域包括支援センターは、保健、介護、福祉という3分野の専門職が連携し、市町村や地域の医療機関、介護（介護予防）サービス事業者、ボランティアなどと協力しながら地域の高齢者のさまざまな相談に対応する機関です。お気軽にご相談ください。

<連絡先>

| | | | |
|----|--------------------|---|--------------|
| 名称 | 登米市東和・登米地域包括支援センター | | |
| 場所 | 東和総合支所内 | ☎ | 0220-53-4811 |
| 場所 | 登米総合支所内 | ☎ | 0220-52-5090 |

コロナ禍で外出を控えている皆さん

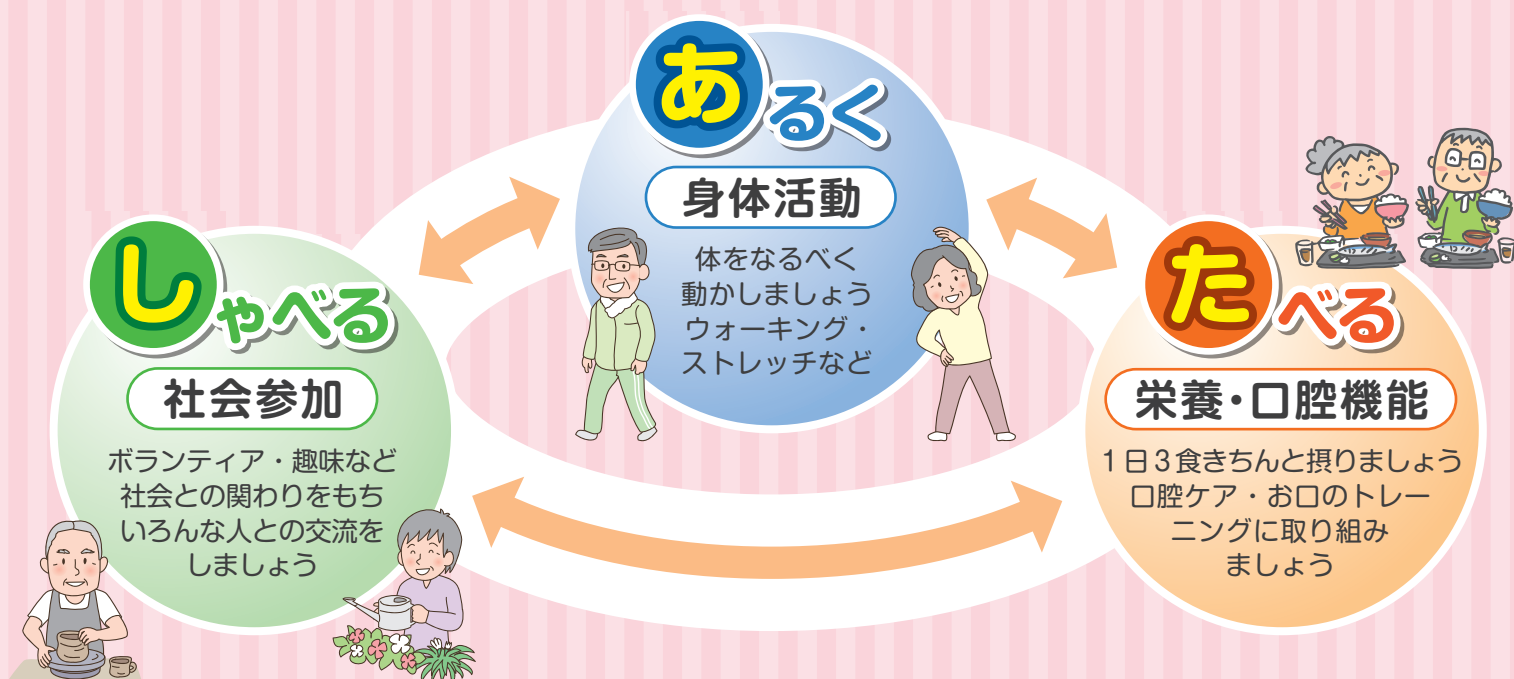
フレイルになって いませんか？

フレイル（虚弱）とは、年をとって
体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態です。

＝ その症状はフレイルかもしれません ＝

- 外出の日数が減った
- 握力の低下
- 体重が前よりも減ってきた
- 歩く速度がゆっくりになってきた
- 疲れやすく何をするのも面倒になってきた

大切な
フレイル予防の3つの柱の **あ** **し** **た**



ぜひ **あ** **る** **く**、**し** **ゃ** **べ** **る**、**た** **べ** **る** を心がけましょう