

2月1日はフレイルの日でした。

フレイルとは、高齢期に体力や気力、認知機能など、体と心の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

つまりフレイルとは、「健康」と「要介護状態」の【中間の状態】といえます。

また、フレイルに早く気づいて予防することで、状態の維持・改善が期待できます。フレイルに至るまでには、体・心・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、様々な要素が互いに影響し合っています。

小さな変化に気付き、早い段階からフレイル予防の4つの柱「運動・口腔（お口）のケア・栄養摂取・社会参加」の取組を、日常生活の中に一体的に取り入れることが大切です。



フレイル予防の4つの柱（運動・口腔・栄養・社会参加）



フレイルスパイラルの図

横浜市HPより



運営推進会議

2月某日、ヒラックス犬山にて運営推進会議を行いました。運営推進会議とは、サービス内容や運営状況を地域住民の方々や市町村の職員様に公開し、評価・助言を受ける場です。

当日の資料等はフロアに掲示してありますが、こちらからも皆様に少しでもヒラックス犬山の情報をお伝えさせていただきます✨

ご利用者様の人数は134名、男女比は1:3で女性のご利用者様が多くなっております。

●利用人数

	男性	女性	計
2026年2月現在	33名	101名	134名

●介護度別利用者数

要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	計
37名	59名	16名	17名	0名	0名	134名

※事業対象者2名

※区分変更申請中3名

リハビリ特化型デイサービスのためご自身の生活は自立されている方が多く、皆様とてもお元気です🌸

●平均年齢

85.6歳

ヒラックス犬山のサービス内容

サービス提供状況Ⅰ

●1日の流れ

- 送迎、健康チェック、準備体操、個別機能訓練、マシントレーニング、ボディケア、脳トレーニング、コミュニケーション、口腔機能訓練

●座位のマシン



サービス提供状況Ⅱ

- 脳トレーニングのプリント（毎回5種程度）
- 写真プレゼント



●出席カード特典



●お誕生日カード

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967