新涯 福祉だより

発行：新涯学区の
福祉を高める会
発行責任者：山﨑　昭孝

フレイル予防について

フレイルとは加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、放っておくと寝たきりになってしまう、高齢者に起きやすい状態をいいます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、家にこもりきりになると、フレイルになってしまうことが危惧されます。感染を避けつつフレイルを予防するために、講座に参加し、コロナに打ち勝つフレイル予防６カ条を心掛けましょう。

フレイル予防講座について

新涯学区の福祉を高める会では、毎月第四金曜日に「ふれあい健康サロン」を開催し、高齢者の方々の健康維持に必要な情報の提供や講座の開設などを行っております。

今年度は、「フレイル予防三連続講座」として、特別養護老人ホームしんがいにおいて、社会福祉法人さんようの理事長辰川和美先生を講師に講座を開設しております。

第一回は、九月二十五日に開催したところ、募集定員二十人を超える参加者がありました。

第二回、第三回の講座は、次の日程により開催しますので、ご参加下さい。

第二回
日時：十月二十三日（金）十三時三十分～十五時
場所：特養しんがい　地域交流室
内容：「フレイル予防のあれこれ」
毎日いきいきと生活するためには、運動・栄養のよい食事・しっかり噛む・社会参加をバランスよく行うことが大切です。予防と対策について楽しく取り組みましょう。

第三回
日時：十一月二十七日（金）十三時三十分～十五時
場所：特養しんがい　地域交流室
内容：「自分らしい暮らし（ＡＣＰ）」
もしもの時のために、自分の最終段階をどのようにに過ごしますか?自分らしい生き方について、皆で考えてみましょう！

自宅で元気に過ごすために
コロナに打ち勝つフレイル予防6カ条

その１．*とにかく体を動かそう*
- ラジオ体操やスクワットなど、自宅でできる運動を一日２０分から３０分を目安に、できれば毎日行いましょう
- 家族の人も一緒に行いましょう
- 「いきいき百歳体操」もお勧めです

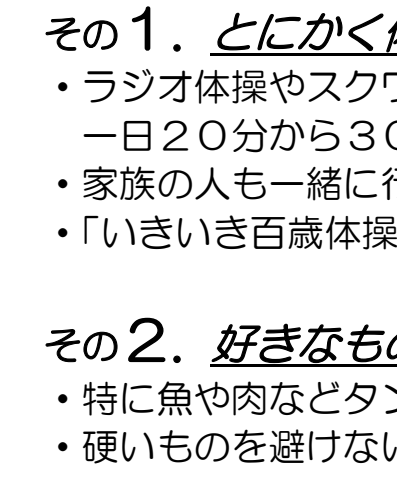
その２．*好きなもの、何でも取って栄養をつけよう*
- 特に魚や肉などタンパク質をしっかり取りましょう
- 硬いものを避けないで食べましょう

その３．*人混みを避けて、適度な散歩と気分転換*
- ジョギングもお勧めです（マスクを付けて）

その４．*趣味の時間をもって心のゆとりを*

その５．*一日一回電話で友達とおしゃべりをしましょう*
- 意識して会話を増やし、人とのつながりをもちましょう

その６．*そして快眠、朝すっきり*



毎日の生活に
フレイル6カ条を
取り入れよう

フレイル予防イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

ラジオ体操
スクワット
などが
おすすめだよ！

事業報告――――9/25
特養しんがい交流室

『フレイルとは？』

健康と要介護の中間の虚弱状態を「フレイル」というそうです。
疲れやすい、ちょっと痩せたかも、外出がおっくうになったと感じることがあったらそれはフレイルのサインかもしれないそうです。
健康維持のためにも次回の講座にご参加ください！

辰川先生のお話やゲームでとても楽しい時間を過ごすことができました。最初、フレイルという言葉がピンとこなかったのですが，わかりやすく説明してくださり大変勉強になりました。次回も楽しみです。と参加者の方からうれしい声をいただきました。

★くわい喫茶サロン　毎週水曜日 9 時 30 分～11 時 30 分開店中！！　コーヒー一杯とお菓子付き 100 円★