

そのだみなみちいきほうかつしえんせんたーだより 園田南地域包括支援センター便り

新型コロナウイルス感染症予防の為に、マスク生活、自粛生活も長期になりましたがみなさん身体、心は健康ですか？ 自粛生活で心身の機能衰弱状態（フレイル）になっている方が増えているといわれています。フレイルという言葉を目にする事も増えていますが、フレイルとは何かご存じですか？今回はフレイルについてお話しします。

フレイル（虚弱）とは？

高齢期における、筋力低下や低栄養などによって心身の機能が低下し、弱った状態。健康と要介護状態の間のような段階で、フレイルの先に要介護状態があるといわれており、予防する行動が大切です。

あなたのフレイル危険度は？

半年で2Kg以上（意図しない）の体重減少

歩くのが遅くなった

疲れやすくなった 筋力（握力）が低下した

軽い体操や運動をする習慣がない

1～2項目当てはまる人→フレイル予備軍

3項目以上当てはまる人→フレイルの疑い

フレイル予防の3つのポイント

1 体を動かしましょう！

老化は脚からはじまります。脚筋力は不活動の場合、2日で1%減少する。2日で1年歳をとったことになります。立位の運動だけではなく、座位での運動でも大丈夫です。家事や散歩も運動の一つです。筋力を維持できるように頑張りましょう。合言葉は貯筋です。自立した生活に貯筋は不可欠です。



裏面もあります

2 しっかり食べましょう！

欠食しない、一汁三菜、タンパク質(肉 魚 卵 大豆製品)を意識しましょう。
食事だけではなく、歯と口の健康も大切です。歯科医院での半年ごとの定期受診や、歯磨きや義歯の手入れを丁寧におこなうことも健康につながります。
よく噛んで食べる事や、口腔体操や歌を歌うなど口や舌を積極的に使うことも大事です



3 つながりや支えあい大切！

自粛生活で孤独を感じることもあると思います。直接話をしなくても、電話や手紙、メールなど近況を伝えあうことでも大丈夫です。何気ない会話(挨拶)も心の健康につながります。ご近所同士、地域、友人、家族など声をかけあい支え合いましょう



もっと詳しく話を聞きたい、具体的にどのような体操がいいのかな、自分はフレイルではないだろうか、など気になる事がありましたら園田南地域包括支援センターにご連絡ください。個別相談でも、グループでもご説明に伺います。

前回の回覧板を見た住民の方から、先日連絡をいただきました。
携帯電話についてどこに相談したらいいのかという問い合わせでした。
スマホの使い方、携帯料金などご心配なことは、携帯会社に相談していただき店舗によっては無料で教えてくれるものもあります。
活用してみてもいいでしょうか。



包括便りを定期発行していますが、「見たよ」「次はこのテーマはどう？」などの反響は大変嬉しいです。コロナ禍で顔の見える関係が難しいですが、皆さんと地域包括支援センターとの距離が近くなることを願っております。

《お知らせ》

塚口南地域学習館で出張相談会を行っています

毎月 第3火曜日 午後1時30分～午後3時

場所：塚口南地域学習館 1階談話室
尼崎市南塚口町2丁目31-26

地域包括支援センターは、地域の高齢者の方の「よろず相談窓口」です。

遠慮なく、ご相談ください！

(問い合わせ先)

尼崎市「園田南」地域包括支援センター

電話 06-6494-8087

FAX 06-6494-8086