

まるごと2地区

令和4年 秋号

発行日

令和4年10月1日

地域包括支援センターは高齢者等の総合相談窓口です。

「ココロとカラダを健康に！フレイル予防を始めませんか？」

秋と言えば、運動の秋。身体を動かしやすい季節になりました。

新型コロナウイルス感染症の影響や、熱中症対策の為に外出を控えていた方が多いと思います。

しかしその一方で「足腰が弱くなった」「食欲がない」などの変化はありませんか？

もしかするとそれはフレイルの始まりかもしれません。

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。

早めに気づいて対策を取れば、フレイルから健康な状態に戻ることが可能です。



フレイルチェックリスト

- ・6ヶ月で2kg以上体重が減少している。
- ・握力が男性28kg/女性18kg未満である。(目安：ペットボトルのふたを開けるのが困難)
- ・(ここ2週間)わけもなく疲れた感じがする。
- ・通常の歩行速度が秒速1m未満。(目安：横断歩道を渡るのに苦労する)
- ・「軽い運動、体操」「定期的なスポーツ、運動」のどちらもしていない。

3つ以上あてはまったら「フレイル」が考えられます！

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。

フレイル予防の3つの柱「栄養・口腔」「身体を動かす」「社会とのつながり」、これらを無理せず楽しく続けることが重要です。

特に「通いの場」に参加すると、自宅で過ごすよりも身体の活動量が増え、仲間と会話をすることや笑い合う事、様々なプログラムで脳を使う事で認知症予防にもつながり、健康寿命を伸ばすことができます。お近くの「通いの場」を探してみましょう。

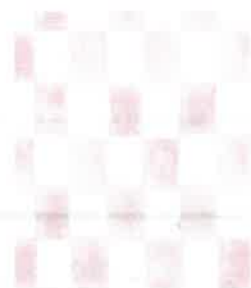
お困り事や相談事は地域包括支援センターへ

塩竈市北部2地区地域包括支援センター

〒985-0005 塩竈市杉の入1-20-12

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報はお守りいたします。



地域お宝発見！

今回は「青葉ヶ丘グランドゴルフ」にお邪魔しました。（代表：森 民喜さん）

青葉ヶ丘集会所前の広場にて、週2回（火曜と金曜日）の午後1時30分から3時まで行っています。青空の下、皆様声掛け合って、元気なプレイをさせていました。



終了後に皆さんにお話を伺う事ができました。86歳の女性の方は「もう20年近くグランドゴルフをしているの。みんなと一緒にいるのが楽しい。」
「家にいて寝ているよりずっといい。健康になるよ。」と生き生きとした笑顔で答えてくださいました。

地域包括支援センターでは、地域の運動教室やサークル活動の紹介、サークル活動の立ち上げのお手伝いなどをいたします。集まりの場に出かけたいけど、何処に連絡したらよいかわからない方はお気軽にお問い合わせください。



介護予防健康講話（無料）のご案内

おおむね65歳以上の市民の個人や団体向けに地域の集会所等へ講師を派遣し、介護予防に大切な「栄養について」「お口の健康について」「いつまでも元気に歩くために」をテーマに講話を実施します。個人向けは各開催につき、定員15名程度です。開催場所のお問い合わせや申し込み等の詳細については、塩竈市ホームページをご覧ください。市高齢福祉課や包括支援センターにお問い合わせください。団体向けは日程等調整になりますので、ご連絡をお願いいたします。個人向けの日程は下記の通りです。

「栄養について」

10/26（水）、11/24（木）、12/21（水）いずれも10：30～11：30

「お口の健康について」

10/19（水）、11/15（火）、12/14（水）、1/18（水）いずれも10：30～11：30

「いつまでも元気に歩くために」

10/6（木）、11/17（木）、12/22（木）、1/26（木）、2/16（木）いずれも10：30～11：30

編集後記 秋と言えば運動の秋。と最初に書いていましたが、私はやっぱり食欲の秋！秋は新米、さつまいも、栗、柿、なし、さんま、と美味しい食べ物が沢山。気候もいいのでもりもりたべてしまいます。体重計に乗るのが恐怖。食べた後はしっかり運動して体重をキープしたいとおもいます。健康管理には食べすぎも要注意ですね。