

まるごと2地区

令和5年 夏号
発行日
令和5年8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。

フレイル予防を始めませんか？

フレイルとは加齢に伴い心身機能が低下し、健康と要介護状態の中間の状態のことです。

早期に対応すれば健康な状態へ回復することができます。

健康で元気に過ごすためには「身体を動かす」「口腔・栄養」「社会とのつながり」が大切です。

生活の中に自分に合った方法で取り入れてみませんか？

身体を動かす

○膝のばし

背もたれのある椅子に座り、
片方の膝をゆっくりとのばします
上で止めてからゆっくり下ろします
(左右 10 秒を 5 回程度)



○ウォーキング

正しい姿勢を意識して歩いてみましょう
・歩幅は広く、
・肘はやや曲げて腕は大きく振る
ことがポイントです！



口腔・栄養

○パタカラ体操(口周りの筋力運動)
「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ…」を
5回ずつ繰り返します



○赤・黄・緑 3色そろえて食べる
赤…肉、魚、卵、大豆、牛乳など
黄…ごはん、パン、いも、砂糖、油など
緑…野菜、果物など

社会とのつながり

つながりをもつことは外出のきっかけや気分転換にもなり、心の健康を保つために大切なことです
家族や友人とおしゃべりしたり、通いの場を積極的に参加してみましょう！



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固く守られます。



地域お宝発見！

今回は今年度吉津地区で新たに立ち上げた「吉津町内会（楽しい！吉津健康教室）」をご紹介します。新しくできた集会所で年齢問わず集まって、ご近所同士の支え合いや仲間づくりなどの活動をしたいという思いから誕生しました。



2ヶ月に1回、第3火曜日に吉津集会所にて開催。次回は9月19日を予定しています。皆で楽しく運動・ストレッチや健康についての講話などを行っています。参加費無料です♪興味のある方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

夏バテ・秋バテに注意し暑い季節を乗り切ろう!!

全身の疲労感や倦怠感、無気力、イライラ、食欲不振、不眠、ふらつき……等、こういった夏場の体調不良のことをひとくくりにして“夏バテ”と呼んでいます。夏バテは8月の猛暑の時期に最も起こりやすいですが、近年では残暑が厳しい年も多く9月の秋口に入ってから自覚する夏バテの症状は“秋バテ”とも呼ばれています。主な原因としては、室内外の温度差によって引き起こされる自律神経の乱れや高温多湿の環境による体力の消耗や発汗の異常、熱帯夜による睡眠不足などが挙げられます。暑い季節を乗り切り、病気を予防するためには**規則正しい生活を送る**ことが何より大切です。エアコンの温度を少しでもあげる、軽い運動や入浴で適切な体温調整を行うなど工夫をしていきましょう。

厳しい夏こそ、しっかりと水分とミネラルを摂り、食事も抜かずに健康な体で夏バテ・秋バテに立ち向かいましょう！



編集後記

日差しがじりじりと照りつけ、夏空が眩しい季節となりました。コロナウイルスも5類感染症へと移行し、少しずつ地域での集まりやイベントが増えているとの話をお聞きしております。今年度も地域のお宝発見コーナーで地域の活動について情報を発信していきますので、ぜひ取材させてください！

今年も暑さに厳しい夏ですが、上手に付き合いながらこの夏を乗り越えていきましょう！