阿南北部第2高齢者お世話センターだより

令和4年 秋号

猛暑の夏、残暑厳しかった夏も終わり、過ごしやすい季節となってきました。引き続き、新型コロナウイルス感染症に注意するとともに、無理のない範囲でしっかり運動をして筋力低下を予防し、元気に過ごしていきましょう。

～フレイルを予防していきましょう～

フレイルとは加齢に伴い、筋力、認知機能、社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下し、入院や要介護の危険性が高まる状態です。
また、フレイルは要介護状態に至る前段階として位置づけられ、75歳以上の多くの方が、このフレイルの段階を経て、要介護状態になると言われています。

～フレイル予防のポイント～

○栄養・・・食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう
また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。料理が大変な場合は、総菜や缶詰、レトルト食品を活用しましょう。タンパク質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少してきます。高齢の方は、より一層タンパク質を含む食品をとることが大切です。タンパク質は肉類、魚介類などの動物性食品、豆類などの植物性食品に多く含まれています。

○運動・・・ウォーキング・ストレッチなどの運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。

○参加・・・趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。ストレスにならない自分にあった活動をしてみましょう。

徳島県・厚生労働省ホームページより引用

ご近所デイサービス・お世話センター活動報告

富岡西高校生と交流の機会を持ちました

むらさきご近所デイにて（R4.8.9）

スマイルご近所デイにて（R4.8.23）

壁紙作成やアイパッドを使った脳トレ等をして楽しく過ごしました

羽ノ浦公民館にて「ハッピー健康スクール」を開催（R4.9.29） ※羽ノ浦公民館と共催

阿南北部第2高齢者お世話センター
（地域包括支援センター）阿南市委託事業
阿南市羽ノ浦町中庄大知渕8番地1
（健祥会アンダルシア内）
相談は無料、予約も不要です。
緊急の場合は、夜間・休日も対応します。

TEL 0884-44-6836