



今回のお知らせ内容

- お元気クラブの活動紹介
- 通所型サービス C の様子
- フレイルを予防しましょう！
- 令和 5 年度水中歩行運動教室のご案内

お元気クラブの活動紹介

昨年 11 月から今年 3 月にかけて村内 16ヶ所の会場でお元気クラブを開催しました。体操や手工芸、おしゃべり等、各会場で思い思いに楽しんでいる様子が見られました。

次回は今年秋ごろに参加募集の通知をする予定です。



通所型サービスCの様子

昨年10月から今年2月まで通所型サービスCの教室を行いました。この教室は、基本チェックリストで「運動」「栄養」「口腔」また「閉じこもり」「認知」「うつ」の各項目で、機能が低下してきていると判断された方へ向けた教室です。参加をお誘いする手紙が届いたら、ぜひあなたも参加してみてください。



～介護予防は地域ぐるみで～

- ①自分でできる予防法に積極的に取り組みましょう。
- ②今の自分の能力を生かして高齢者同士も互いに助け合いましょう。
- ③「支援する」「支援される」が当たり前の関係を日頃から築きましょう。
- ④だれでもいつかは支援される側になることを忘れずに！



フレイルを予防しましょう！

●フレイルとは？

- ・フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。
- ・フレイルは早い時期に予防や治療を行うことで、より健康な状態に戻ることが期待できます。

◆フレイルの様々な側面

身体的フレイル

筋力低下、骨、関節、内臓
などの機能の低下

オーラルフレイル

歯、舌、口周りの筋肉、
喉などの機能の低下

心理的、認知的フレイル

うつ傾向、認知機能の低下

社会的フレイル

人との交流が減り、
引きこもるなど

これらは生活習慣や身体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

●予防するためにできること

フレイル予防のポイントは「お口の健康」「栄養」「運動」「コミュニケーションや社会参加」です。

お口の健康…毎食後や寝る前に歯磨きをし、
お口の健康を保ちましょう

栄養……………卵や豆腐など、タンパク質を含む
食品をしっかり食べましょう

運動……………ラジオ体操・散歩などの簡単な
運動をしましょう

コミュニケーションや社会参加

…友達や知人と電話などで話をしましょう
自分に合った楽しみや趣味を見つけましょう



令和5年度水中歩行運動教室のご案内

65歳以上で水中運動に興味がある方や、筋力維持・向上のために運動したいと思われる方を対象に開催しています。

- ★水中では浮力によって体重が大幅に軽くなるため、腰や足関節への負担が大きく軽減します。さらに水による抵抗で運動効果が増し、短時間で効率的な全身運動が期待されます！
一緒に水中運動しませんか？



○日程：月2回 金曜日開催

○場所：バーデパークふくち

(各自、総合福祉センターへ集まっていただきます。
総合福祉センターからバーデパークふくちまでの送迎があります)

○料金：バーデパーク入館料と傷害保険料50円

※水着レンタルの場合、別途負担あり。

内容を詳しく知りたい方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

地域包括支援センター (TEL: 61-7560)