

今回のお知らせ内容



- コロナ禍、いかがお過ごしでしょうか？
- コロナフレイル（虚弱・寝たきり予備軍）を防ぎましょう
- お元気くらぶのご案内

コロナ禍で、地域の集まりが見合わせになったり、参加していただいていた介護予防事業が中断となったり、自粛期間が長引いてきましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

先の見えないコロナ自粛生活ですが、家に閉じこもりがちになっていませんか？ 特に、高齢者の方には「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまうことが心配されています。その状態を放置することで、もしかしたら、要介護状態となってしまう危険性もあります。



これから先も元気に過ごしていくためには…
心身の機能低下のサインに早めに気づき、
改善していく心がけが大切です。

コロナフレイル(虚弱・寝たきり予備軍)を 防ぎましょう

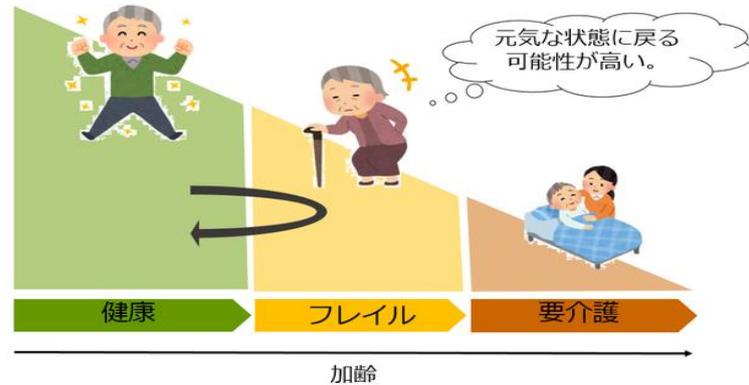
◎フレイルとは……

筋力や心身の活力が低下し、
健康障害を起こしやすい状態。

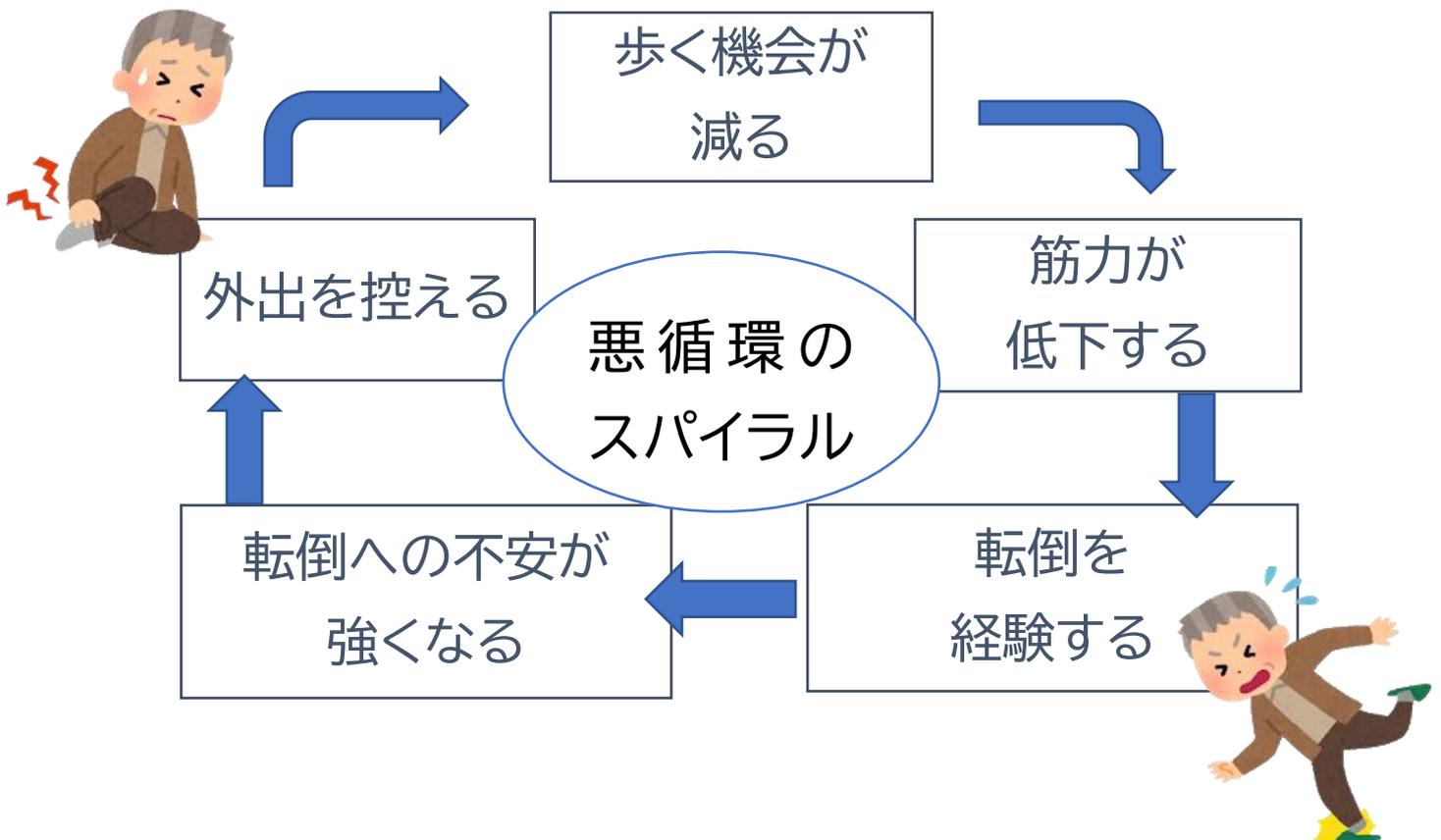
「健康な状態」と

「介護が必要な状態」の中間の段階で、

早期発見、予防すると健康な状態に戻ることが可能です。



●家に閉じこもりがちになると……



●フレイルを予防するポイントは？

① 筋力をアップ！

適切な運動は体力・免疫力も高めます。家事や散歩もおすすめです。水分補給も忘れずに。

② 食事のバランスをアップ！

肉類・魚介類・卵などたんぱく質をしっかりと。

③ お口のケアも欠かさずに！

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音するとお口の体操になります。

④ 脳力をアップ！

生活リズムを整え、規則正しい生活を送りましょう。

例えば…1日前のことを日記に書いてみましょう。

⑤ つながり力をアップ！

つながりの場は身近な所でもあります。

お元気くらぶに参加する！近所の人とお茶のみも！



～介護予防は地域ぐるみでも～

- ・自分でできる予防法に積極的に取り組みましょう。
- ・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。
- ・「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。
- ・誰でもいつかは、支援される側になること忘れずに。

お元気くらぶのご案内

65歳以上の方を対象に、冬期間、家に閉じこもりがちになるのを予防し、元気にいきいきとした生活を予防するため、お元気くらぶを開催いたします。参加する方々が自分たちで活動内容を決め、運営をしていきます。

今年度は、活動を支援する「サポーター」を各常会ごとに、必ず1名必要となります。よろしく願いいたします。

1. 期間 : 令和3年11月～令和4年3月末まで（全6回）
2. 内容 : 各常会の集会所等で、参加した方が話し合い、実施する内容を決めていきます。男性のみの参加も大歓迎です！！
3. 参加申込 : 常会長さんへお申し込みください。

※下通り・中通り・新町常会は、不要です。

（常会長さんは希望者を取りまとめて、
地域包括支援センターにお申し込みください。）

申し込み順に20会場で開催予定です。

4. その他 : 活動資金として、委託料(会場使用料や講師料等)が支払われますが、個人で持ち帰るものは実費で購入していただきます。



問い合わせ： 地域包括支援センター 担当 岩井
(☎ 61-7560)