

笛南ほうかつだより

第128号

令和3年4月1日発行

今日から始めよう! **フレイル予防**

フレイルは「虚弱」を意味する英語を語源としてつくられた言葉で、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階とされています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。しかし、予防に取り組むことで健康な状態に戻ることができる時期ともされています。

栄養



バランスの良い食事が基本。低栄養状態になる最大の原因は「タンパク質不足」。肉や魚、大豆製品、卵を意識的に摂取しましょう。
美味しく食事をするには「歯」と「口」の健康も欠かせません。ケアを心がけましょう

フレイル予防 三本柱

運動

ウォーキングなどの有酸素運動、筋力トレーニングが有効です。運動が苦手な人でも、買い物や掃除、犬の散歩、積極的に階段を使う等、生活の中のちょっとした工夫で身体を動かす機会をつくってみましょう。



社会参加

社会とのつながりを失うと、閉じこもりやうつに繋がります。認知機能の低下を招き、認知症を発生するリスクを高めます。
趣味やボランティア活動等で外出することはフレイル予防に有効です。



フレイル予防の三本の柱は相互に影響しあっています。どれか一つだけに取り組むのではなく、三本一緒に取り組むことが大切です。

いくつになってもいきいきと、自分らしく暮らしていくために、フレイル予防を今から始めてみましょう！

笛南ほうかつ 活動報告



家族介護教室



上九一色地区集会所で家族介護教室を開催しました。今回はボランティア活動をされているハープ奏者・岡林さんをお招きし、様々な楽曲を聴かせていただきました。美しいハープの音色に癒され、会場に穏やか時間が流れました。リクエストにも答えていただきました。間近で見るハープに皆さん興味津々でした。

その後の交流会は、自身の介護経験や地域で支援している高齢者のことなど、ざっくばらんに意見交換を行い、和やかな時間を過ごすことができました。

中道地区社協役員・推進員会議

市社協コミュニティソーシャルワーカーと、高齢者虐待に関する研修を開催しました。包括からは地域の現状や、地域の見守り・気づきの大切さなどについてお話をさせていただきました。

研修後は、各推進員から今までの活動の振り返りとして、様々な意見や感想を聞くことができました。推進員が拾い上げた地域の声を、地域づくりに活かしていきたいと思います。



住民向け認知症サポーター養成講座



民生委員や地域住民、介護者など様々な立場の人に参加していただきました。認知症の症状や認知症の人への接し方などについて講義を行いました。参加者全員が集中して聞いてくださり、頷きながら熱心にメモをとっている人も複数いらっしゃいました。

今回の講座の内容を活かし、「認知症について正しく理解した、認知症の方やそのご家族の応援者」になっていただきたいと思います。

てき なん

笛南ほうかつ

甲府市下向山町 910 甲府市健康の杜センターアネシス内
TEL 055-266-4220 FAX 055-266-6401
甲府市委託事業 甲府市笛南地域包括支援センター
担当 中沢・杉山・小林