



つるさんがめきん



令和5年10月1日

第48号

フレイルとは？

—厚生労働省 「食べて元気にフレイル予防」より—

フレイルをご存じですか？年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。**フレイルの進行を防ぎ、健康を取り戻しましょう。

こんな傾向はフレイルかも

食べ物を
美味しく
食べられ
なくなった

疲れやすく
何をするにも
面倒だ

体重が
減ってきた



フレイル予防3つのポイント

栄養...バランスの取れた食事を3食しっかり摂りましょう。お口の健康にも気を配りましょう。

身体活動...ウォーキング、ストレッチ等、身体活動は食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加...趣味、ボランティア、就労などで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなると言われています。65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替え時かもしれません。
※まずはかかりつけ医に相談を。



脳トレクイズ

①旧暦で9月は「長月（ながつき）」と呼びますが、この名前がつけられた由来は何でしょうか？

A 月が縦に長く見えるから B 月が横に長く見えるから C 夜が長くなるから

②秋は夕焼けがきれいな季節。では、夕焼けがきれいに見えた次の日になりやすい天気は何でしょうか？

A 晴れ B くもり C 雨

答え① C 夜が長くなるから.....この時期は夜が長く、月を長い時間見ることが出来るため、という理由が有力な由来とされています。② A 晴れ.....西側が晴れている時に夕焼けはきれいに見えるため、次の日も晴れることが多いと言われています。

介護保険の 勉強会をしました

「虹の橋」の皆さんがお声かけくださり、8月2日（水）、
弥生区民活動センターで介護保険の勉強会を行いました。

「虹の橋」は、生涯学習大学で学んだ同期の方の集まりで、
生涯学習大学が終了した後も定期的に集まっておられる
そうです。熱心に資料を読まれたり、質問される姿に
私たちも励まされました。



本一高齢者会館 「生きがい出張相談会」

今後の開催予定

令和5年10月25日(水)10時～

11月22日(水)10時～



鍋横高齢者集会室 (分室)「出張相談会」

隔月で開催しています

次回開催予定

令和5年11月18日(土)

14時～15時半

認知症サポーター養成講座 一緒に開催しませんか

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し
認知症の方や介護している家族などの「応援者」です。
講座を一緒に開催してみませんか？

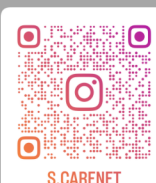


編集後記

季節の変わり目は体調を
崩しやすい時期です。
規則正しい生活を心掛け、
自律神経を整えましょう。



インスタグラム、
発信中です。
フォロー、いいね！
よろしくお願いします。



S.CARENET

