本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第49号

令和2年10月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

『フレイル』を予防しましょう

フレイルとは？

人は年齢を重ねると、筋力や認知機能が低下し、日常生活に支障がでてしまうことがあります。この状態をフレイル（虚弱）と言います。フレイルは普段の心がけや行動で予防・改善することができます。

「フレイル予防に大切な３つのポイント」

①運動

運動をすることで筋力や心肺機能を高めたり、生活習慣病等の予防をすることができます。



②栄養

肉・魚・大豆製品等、バランスの良い食事を心がけましょう。よく噛んで食べることも重要です。

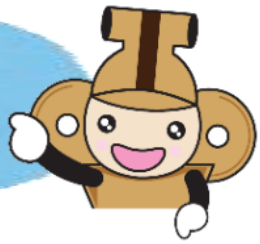
③社会参加

誰とも交流を持たないことがフレイルの入口だと言われています。趣味やボランティア活動等、他者との交流が大切です。また、電話やメールを使っての交流もフレイルの予防になります。



埼玉県のホームページに室内でできる体操・運動についての情報や動画が掲載されています。
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/kenko/undo.html

自宅でもできる運動をして フレイルを予防しましょう



☆膝を伸ばす運動



①足の裏がしっかりつく椅子に深く座り、両手でしっかりと身体を支えます。

②片足ずつつま先を上に向け、まっすぐあげます。

☆足上げ運動



①イスの背もたれを持ち、肩幅程度に足を開きます。

②つま先を正面に向けたまま真横に開きます。

③足を上げる時に上半身が左右に動かないように注意してください。

☆腕上げ運動



①イスの背もたれから背中を離し、胸を張ります。

②両腕をゆっくりと頭の上に、肘がまっすぐ伸びるまで上げます。

それぞれ左右１０回を目安に
無理せず継続しましょう！



★１０月の予定★



日時・会場	行事
１０／１３（火） 10：30～11：30 本庄早稲田ﾘｻｰﾁﾊﾟｰｸ	**本庄ケアマネ会議** 本庄市のケアマネを対象とした研修会
１０／１６（金） １３：30～15：00 はにぽんプラザ２階 活動室Ａ・Ｂ	**地域ケア個別会議** 自立支援と重症化予防を視点として、高齢者の方への支援を関係者や専門職で検討します。
１０／２３（金） 14：00～16：00 はにぽんプラザ２階 社協事務所内	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。
１０／２６（月） １３：30～15：30 はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	**オレンジカフェ** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。

花の名前　漢字クイズ

「石楠花」

ヒント：葉が厚く、大きな房状の花を咲かせます。

花言葉「荘厳」
元々、高山の奥地で咲く花で、なかなか手に入らないことから「高嶺の花」の語源にもなったと言われています。

漢字クイズの答え：しゃくなげ