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55号

令和３年４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（三友））

フレイル を 予防 しましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控えたり、人との交流や会話の機会が減ってしまうような生活が続いています。生活が不活発になると、体や頭の働きが低下するなど、健康に影響が出てきます。特に、高齢期にそのような生活が続くと、短期間であっても、心身機能が低下して、動きにくくなるなどの影響が出てきます。

これは、新型コロナウイルス感染症の影響によることだけではなく、普段の生活の中でも、様々なきっかけで、起こりうることです。「フレイル」を予防し、心身ともに健康で過ごしていきましょう。

「フレイル」とは？

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した「虚弱」な状態のこと。早く気づいて、対策を行うことで、進行を遅らせたり、元の状態に戻る可能性があります。





予防のポイント

どれも欠けることなく、バランスよく取り組むことが大切です。



①運動

筋力の衰えがフレイルの最大の原因です。散歩や自宅でできる運動などに取り組みましょう。

②栄養・口腔

「エネルギー」と「たんぱく質」を摂り、低栄養に注意しましょう。お口の中を健康に保ち、しっかり噛んで食べましょう。

③社会参加



社会とのつながりがなくなることがフレイルの最初の入口ともいわれます。感染予防に注意しながら趣味活動や友人などとの楽しい時間を持ち続けましょう。

～おうちで はにとれ～

筋トレ教室やサロンなどで取り組まれている「はにぽん筋力トレーニング」。いすを使った簡単な体操です。おうちでもぜひやってみましょう！

本庄ケーブルテレビにて放映中！

市民第２チャンネル
毎日 10：00～10：30

レッツ！トライ！　はにとれ③

足首の筋肉を強くする運動

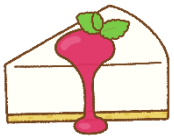


1. 背筋をしっかり伸ばし良い姿勢を保ったまま、つま先でできるだけ高く体を持ち上げる。
2. つま先は正面を向け、足は平行に構える。
3. 椅子の背もたれを利用し、上手くバランスを取る練習をしましょう。

この運動は、歩く時の蹴りだしが楽になる効果があります。

免疫力アップ レシピ紹介！！

ヨーグルトケーキ



■材料■　６人分

プレーンヨーグルト	200ｇ
牛乳	125cc
砂糖	30ｇ
生クリーム	100cc
レモン汁	小さじ1
粉ゼラチン	5ｇ

１食あたり
エネルギー　126Kcal
たんぱく質　3.0ｇ　脂質　9.0ｇ

作り方

1. ゼラチンはお湯でふやかしておく。
2. 牛乳に砂糖を入れ沸騰しないよう温め、ふやかしたゼラチンを入れ良く溶かす。
3. ２の粗熱を取りヨーグルトとレモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。
4. 生クリームを３と同じくらいにまったりとホイップし、３と良く混ぜ合わせ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
5. 食べるとき甘いのが好きな人はジャム等を少し載せる。

協力：本庄市食生活改善推進員協議会

花の名前　漢字クイズ

「小手毬」

ヒント：小さな白い花が丸くなって手毬のように咲きます。

花言葉「優雅・上品」
純白の上品な花が丸くなって咲く美しく気品がある姿に由来しています。

★４月の予定★



日時・会場	行事
４／１５（木） 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
４／１６（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。
４／２６（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・認知症個別相談会** 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。専門職が認知症についての個別相談にも応じます。

漢字クイズの答え：こでまり