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76号

令和５年１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）

フレイルを防ごう！

新型コロナウィルス感染予防のため、今までより外出の機会が少なくなったのではないでしょうか。

加齢にともない、身体的機能や認知機能などの心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と要介護状態の間のような段階で、高齢者の多くがフレイルの段階を経て要介護状態になります。「持病の悪化」、老化にともなう「心身の機能の衰え」や「社会参加の減少」などが原因でおこります。

まずは、自分の状態を知ることからはじめてみませんか？

フレイル危険度をチェック！

☑いくつあてはまりますか？

□半年で体重が、2～3㎏以上減った
□歩くのが遅くなった
□疲れやすくなった
□筋力（握力）が減った
□身体を動かすことが減った

大丈夫ですか？

判定は、、、

☑が、１～２つあてはまる
→フレイル予備軍

☑が、３つ以上あてはまる
→フレイルの疑いあり



できることを続けていきましょう！

運　動
・足腰の筋肉を筋力トレーニングで鍛える。
・ウォーキングなどの有酸素運動を行う。

食生活
・低栄養状態による「やせ」に注意し、体重をチェックする。
・特にたんぱく質をとる。

ポイント

社会参加
・電話や手紙、メールなどを活用して、日頃から家族や友人とつながる習慣を持つ。
・買い物や移動の時に、あいさつ、声掛けをする。

口腔ケア
・歯みがきや義歯のお手入れなどで、口のなかを清潔に保つ。
・おしゃべりや口の体操など、口を動かすようこころがける。

裏面の答え：「ん」

令和４年度第２回
介護者教室

かぞくで終活～よりよい人生を考える～

「終活」は人生の終わりをよりよくすめため、また、残された人生を自分らしく生きていくための活動といえます。今は元気な親でも、そして自分も、いつかは最期の時が来ます。

「そのときをどのように迎えるか。それまでをどのように過ごしていきたいか。」

家族で話し合うきっかけとして、ぜひご参加ください。

２月６日　(月)

13 時 30 分～15 時 30 分

「人生会議～ACP（アドバンス・ケア・プランニング）～について」
富沢医院　富沢　峰雄氏

「もしバナゲームを体験しよう」
本庄市児玉郡在宅医療連携拠点
大沢　由美子氏

会場：はにぽんプラザ活動室 DE

２月 23 日　(木)

10 時 00 分～11 時 30 分

「相続・遺言・エンディングノート」
行政書士みけねこ事務所
萩原　洋一氏

会場：はにぽんプラザ活動室 AB



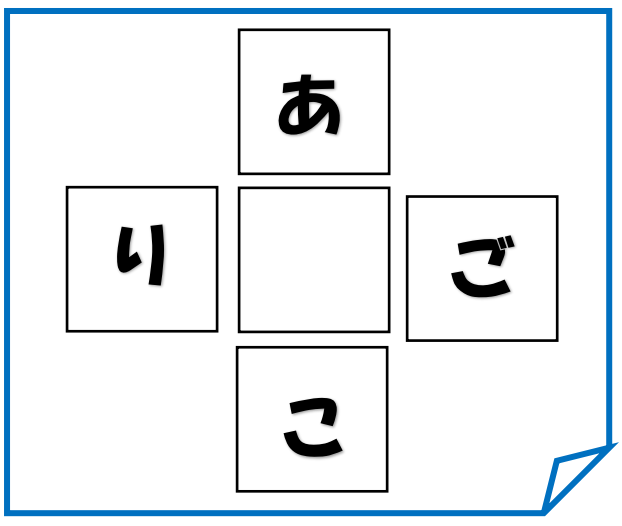
■対　　象　市内在住の高齢者を介護している方や在宅介護に携わっている方
各 30 名(先着順)

■申込・問合せ　１月４日(水)から、下記電話または右記申込サイトにてお申込みください。

本庄西包括社協　　電話　0495-22-7088

申込サイト

ひらがな３文字クロスワード



１月の予定





日時・会場	行事
１／２３（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。
１／２５（水） １０：００～１２:００ 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄 3-1-21）	**認知症家族の会　本庄** 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。