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

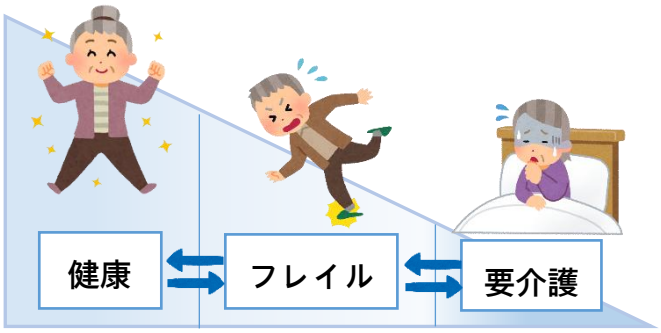
第109号
令和7年10月発行

〒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・三友）

フレイル予防　～運動・外出編～

「フレイル」ってなに？？

年を取り、筋力の低下などが見られることで、外出する機会が減り、病気でなかったとしても手助けが必要になったり、気持ちが落ち込んでしまったりすることがあります。このように体や心の機能が低下し、「健康」と「要介護」状態の間にある状態を「フレイル」と呼びます。



フレイルを予防するには、「運動」・「栄養（食事と口腔ケア）」・「社会参加（外出や人とのつながりなど）」の要素が重要です。

簡単フレイルチェックテスト☑

3つ以上あてはまるとフレイルの可能性あり！

- ☐ 半年間で2kg以上やせた
- ☐ ペットボトルの蓋が開けられない、開けるのに力がいる
- ☐ 2週間の間で、わけもなく疲れたような感じがある
- ☐ 青信号で横断歩道を渡り切れないことがよくある
- ☐ 通院や散歩なども含め、週に1回も外出しないことがある

参考：改訂日本版フレイル基準（J-CHS 基準）

早めに気づいて予防することで、、、

「健康」状態に改善できる可能性があります！！

運動にはストレス発散やリフレッシュ効果もあります

運動・外出による予防のポイント

▶ まずは体を動かすことの意識を持ち、運動習慣を身につける

- 今より10分多く体を動かす。
- ラジオ体操など始めやすい運動を行う。
- ひとつの運動の機会として考え、掃除や洗濯などの家事に取り組む。

▶ 慣れてきたら、運動方法や運動量を見直す

- なるべく外に出て運動することを心がける。
  日光を浴びることで、骨の栄養になったり、免疫力を高めたりする効果があります。
- 30分以上の運動を週2日以上は行う。　※ 無理のない範囲で行いましょう。

♪一人ではなかなか続かない方は、仲間と一緒に運動してみましょう♪

正解：① ほとんどは毒キノコ。美味しそうなキノコが生えていても絶対に食べないようにしましょう。

～おすすめの運動・お出かけ先～



▸ウォーキング

・視線は前に、肘は軽く曲げて後ろに引く。踵から着地し、歩幅は少し大きめを意識しましょう。
・心肺機能の向上や骨密度の上昇の効果があります。

▸はにぽん筋力トレーニング（はにとれ） ※

・音楽に合わせて行う、10 種類の運動です。生活動作に必要な筋力を鍛えることができます。
・市内で「はにとれ教室」も開催中！
お仲間との交流の機会にもなりますね。

▸いきいき教室 ※

・元気に動ける体や、食べたり飲み込んだりする力を保つための、簡単な体操等を行います。
・体操やストレッチには、柔軟性が高まり、関節痛の予防や緩和の効果があります。

※詳細は本庄市ホームページをご覧ください。



貢献寿命とは…？

**社会とつながり、役割をもって
誰かの役に立ち、感謝される期間**

平均寿命は、生命が生きた期間。健康寿命は、日常の制限がなく、健康に過ごせる期間を言います。

健康な状態で、人や社会に貢献することで、「人の役に立てる嬉しさ」や「自分は必要とされているという充実感」が心の健康と豊かな人生に繋がる。これが貢献寿命の考え方です。

おじゃまします！ ふれあいいきいきサロン



地域の皆さまのお楽しみ・交流の場である、ふれあいサロンを訪問し、地域包括支援センターの紹介をしています。8/20（水）は、「ふれあいサロン若泉」におじゃましました！

今回は、ボランティアさんやサロン代表者さんによる紙芝居の読み聞かせ。作品は「振り込め詐欺について」・「ふるやのもり」・「うぐいすの里」でした。

大人になっても紙芝居の読み聞かせは、新鮮な気持ちになることができます。真剣な表情だったり、ときにはクスっと笑ったり…表情豊かなサロンの皆様でした。

10 月の予定

日時・会場	行事
10／15（水） 13：30～15：30 あったかほーむ下野堂 （本庄市下野堂 1-14-12）	あったかオレンジカフェ 「昔遊びを楽しもう・ちぎり絵体験」 認知症個別相談会
10／22（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。
10／27（月） 13：30～15：30 本庄レンガ倉庫 （本庄市銀座 1-5-16）	オレンジカフェはにぽん 「レンガ倉庫周辺を プチウォーキング」 認知症個別相談会

秋にまつわるクイズ

キノコは日本国内だけで約 4000 種類あると言われています。

このうち食べられるキノコは何種類でしょうか？

① 100 種類

② 1000 種類

③ 2000 種類



答えは表面にあります。