



ほのぼの 南部包括だより

第117号 令和2年2月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは！春とは名ばかりの風の冷たさですが、お元気にお過ごしですか？

さて、季節イベントとして恒例になっている“ふくろいの春の風物詩 可睡齋ひなまつり”が始まりました。今年で6回目となるこのイベントは平安宮中雅びの世界「十二単」の着付け実演及び特別衣装の展示や伊勢志摩サミット揮毫書道家 万代香華（ばんだいこうか）書道パフォーマンスが行われます。3月31日まで開催していますので、ぜひ足を運ばれてみたらいかがでしょうか。

最近よく聞く“フレイル”ってなに？

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「**虚弱状態**」を差します。まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や腰回りに不安がある、人付き合いがおっくうなど、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。

ある程度の衰えは高齢になれば自然なことですが、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

フレイルの兆候に早く気づき
生活習慣を改善して健康長寿へ



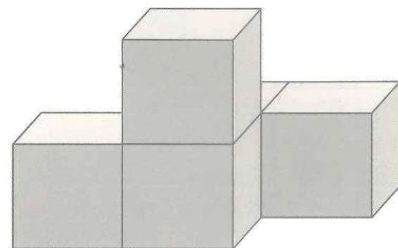
フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。一方で早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることも十分に可能です。ただし、高齢になってから慌てて対策しようとしてもなかなか難しいもの。若いうちからフレイルに興味を持ち、家族ぐるみで気をつけることが最も効果的です。

人生の「老いの坂道」は誰しもが通る道ですが、フレイルについて知り、積極的に予防・改善に取り組むことで、この坂道をなだらかにすることが出来ます。いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」をめざして、家族・友人みんなで心がけていきましょう！

認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ



右の図で、あらゆる方向から見て、立方体の表面の正方形は合計でいくつ見えるでしょう。
ただし、床についている面は数えません。



※ 答えは裏面へ



年齢を重ねると背中が丸くなりがちですが、若い世代の人もパソコン作業やスマホなどが原因で猫背になっている人が増加しています。猫背は内臓の圧迫や肩こり、腰痛の原因にもなるので、日常生活のなかでも注意が必要です。

ウォーキングも正しい姿勢を意識することで、全身が鍛えられ、血液の流れも良くなります。心肺機能を高めたり、体脂肪を落としたり、高血圧を改善するのに有効です。

- ◎背筋を伸ばして、しっかり手を振る
- ◎目線は真っ直ぐ前を見る
- ◎かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- ◎歩幅を少し広げる

4つを意識しながら
10分ほどウォーキン
グしてみましょう！

就労やボランティア活動、趣味や稽古ごとなどのグループ活動、友人との交流や近所付き合いなど、地域社会にかかわる活動に参加することが効果的です。閉じこもりがちな生活にならないように、生活習慣を改善してみましょう！

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。



- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
- ◇介護者同士の交流ができます！
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

2月18日(火) 9時30分～11時30分
高南コミュニティセンター

3月17日(火) 9時30分～11時30分
田原農村総合管理センター



【南部包括からの耳より情報】 ❀ . . . ❀ . . . ❀ . . . ❀

(有)スルガヤ商店(買い物支援)

TEL 43-3500/FAX 42-7168
 営業時間: 9:30~18:30(土曜日・18:00)
 配達時間: 10:00~16:00(月~金)



日用品を販売しているスルガヤ商店さん(西通り・駅前ローソン斜向かい)。認定おむつフitterがおり、おむつの相談に乗ってくれます。

配達もしてくれるので、重いものやかさばるものを購入される際にはオススメです！

- ◆ お買い上げ2,000円(税抜)以上で配達無料
- ◆ 2,000円(税抜)未満の場合、330円

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は?
18