9月 ほのぼの 南部包括だより

第124号　令和２年９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！

８月に入りやっと梅雨明けした～！と喜んでいたのも束の間、今度は猛暑の攻撃…猛暑と頑張って戦っていたのですが、思いがけず猛暑の力が強く、私は打ち負けてしまいました…みなさんは、猛暑の攻撃に勝つことができましたか？

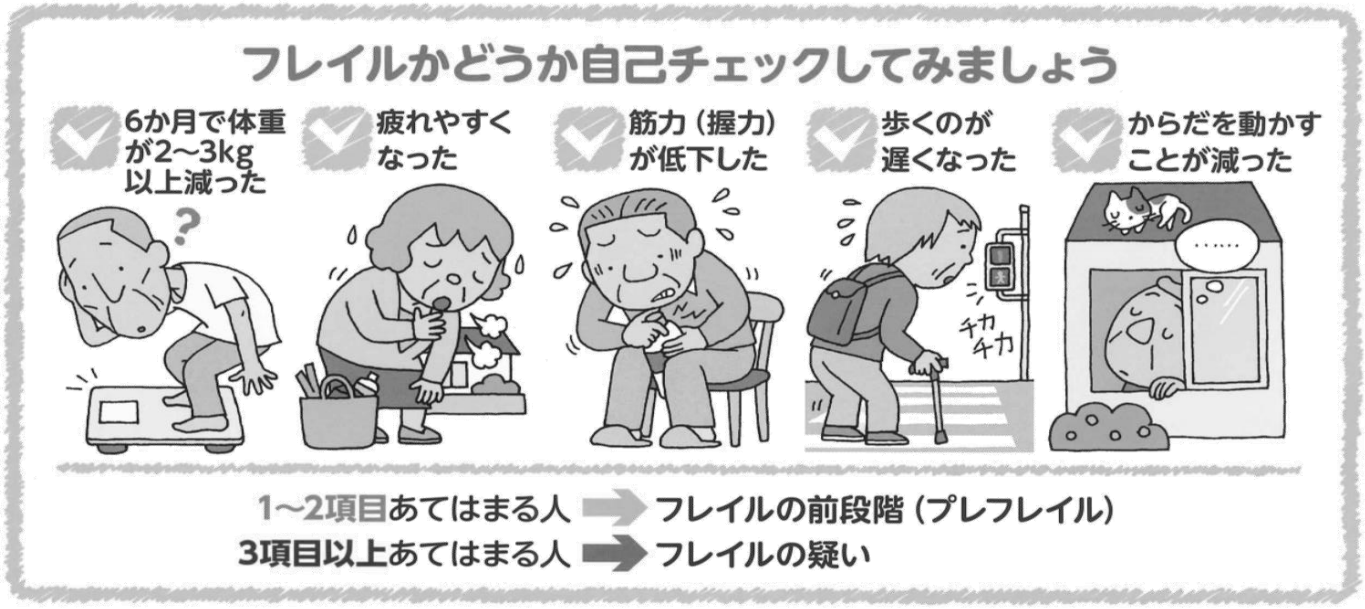
まだまだ、暑い日が続くことが予想されます。よく寝て、よく食べて、元気な身体を作りましょう！

健康を守る生活習慣を身につけて
フレイルにならない毎日を！

※　フレイルとは、心身の機能が衰えた状態を指します。

高齢期に心身の機能が衰えた状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康な状態と介護が必要となる状態の間のような段階で、要介護になる危険が高いといわれています。

しかし、生活習慣を見直すことで、フレイルを予防・改善することは可能です。フレイルを予防し、またフレイルの状態に早めに気付いて対処することが、高齢期の健康を保つ秘訣です。



（J-CHS 基準を参考に作成）

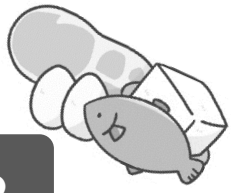
認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

色々な都道府県を思い出して、旅行に行った気分をどうぞ！

Go to 妄想トラベル！

① 動物の名前がつく都道府県を4つ答えましょう。
② 城がつく都道府県を2つ答えましょう。
③ 島の数が最も多い都道府県を答えましょう。
④ 数字がつく都道府県を2つ答えましょう。

フレイル予防で大切なポイント



1　からだを動かす

筋力低下を防ぎましょう！

家で座ったまま動かないというような時間をできるだけなくしましょう。室内でも、家事などで積極的に体を動かすように工夫しましょう。

2　3食しっかり食べる

たんぱく質とエネルギーを積極的に！

１日３食、バランスの良い食事を心掛け、体力や免疫力を保持しましょう。特に高齢期は、積極的に毎食たんぱく質をとることが大切です。

4　コミュニケーションをとる

人との交流でお互いに支え合いを！

人とコミュニケーションをとることは脳に刺激を与え、また心の健康のためにも重要です。日頃から友人や家族と交流し支え合うことが大切です。

3　口と歯のケアを

口のなかを清潔に保ちましょう！

歯磨きや義歯のお手入れなどで、口の中を清潔に保ちましょう。また、口の周囲を動かす口腔体操で、口の周りの筋肉を維持しましょう。

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！

９月15日（火）　9時30分から11時30分
豊沢コミュニティセンター

10月20日（火）　9時30分から11時30分
高南コミュニティセンター

【南部包括からの耳より情報】

９月１日は防災の日、いま一度身の回りをチェックしましょう！

□住まいの家具配置を考える

避難経路となる通路やドア、窓の前に家具を置かない、寝室には背の高い家具を置かないなど、普段から家具のレイアウトを見直しましょう。

□飛散防止対策

窓や食器棚など、割れてガラスが飛散する危険のあるものにはガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。窓の場合はカーテンやブラインドを閉めておくだけでも有効です。

□家具・電化製品の転倒防止（市補助制度あり）

突っ張り棒やL字型固定金具などを利用して家具の転倒防止をはかりましょう。家具の下に敷く耐震マットや家具と床の間に差し込む固定用ストッパーなどもあります。

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？

①群馬、鳥取、熊本、鹿児島
②宮城、茨城
③長崎
④千葉、三重