



ほのぼの 南部包括だより

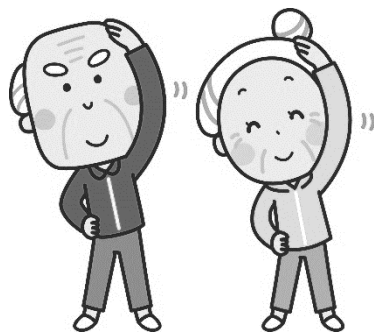
第164号 令和6年2月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

令和6年も早くも1ヶ月が過ぎようとしていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？
2月と言えば、豆まきと恵方巻☆今年の恵方は『東北東』になります。恵方巻は巻物で「福を巻き込む」という意味も含まれており、ご縁や福が途切れたりしないよう、包丁で切らず、1人1本を食べましょう!と言われていますが、喉に詰まらせないよう気を付けて食べてください(^_^)

高齢者のフレイル予防①

フレイルとは、加齢にともなってさまざまな機能の低下が進み、それによって健康障害を起こしやすくなっている状態のことを言います。運動機能や認知機能が衰えると、介護の必要な状態に陥るリスクも高まります。心身が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになることも少なくありません。

フレイルを進行させないためには、栄養状態に気をつけることが重要です。適切な食事や運動によって、フレイルを進行させないだけでなく、状態を改善し、健康な状態を取り戻すこともできます。



フレイルを見極める5つの基準

- ☑ 体重減少…自分で意図していないのに、6か月で2～3kg以上の体重減少がある
- ☑ 筋力低下(握力の低下)…握力が男性では26kg未満、女性では18kg未満
- ☑ 疲労感…ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
- ☑ 歩行速度の低下…前に比べて歩くのが遅くなったと感じる
- ☑ 身体活動の低下…①軽い運動・体操をしているか？②定期的な運動・スポーツをしているか？という質問に対して、いずれも「していない」場合



上記5つのうち、3つ以上が該当すると「フレイル」です。1つまたは2つだけの場合は、フレイルの前段階「プレフレイル」となります。

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

縦・横・斜めの列から
魚の名前を10個探して
丸で囲ってください。



キ	メ	ハ	ナ	ヌ	エ	ニ	ガ	ナ	マ	プ	レ	ア	モ	ケ	プ	ハ
シ	フ	タ	チ	ウ	オ	ギ	イ	マ	グ	ア	ス	タ	ン	タ	イ	サ
ゴ	ピ	ヤ	ウ	リ	ス	ン	カ	ヨ	ロ	ワ	ハ	ケ	ケ	ス	ギ	タ
ニ	ミ	リ	ア	ロ	カ	ケ	ン	レ	エ	ヨ	ス	バ	ト	タ	ヤ	イ
シ	ナ	サ	セ	ベ	ツ	シ	パ	ウ	サ	ケ	カ	ミ	シ	ウ	レ	ゲ
ン	ジ	ソ	ン	キ	オ	ユ	チ	ヤ	チ	ワ	ア	ボ	ア	ジ	ダ	ヨ
ア	テ	ケ	タ	マ	ツ	ヲ	ワ	シ	コ	ハ	ン	ヒ	ラ	メ	シ	ラ



高齡者がとるべき栄養素



①高齡者が特にとるべき重要な栄養素が『たんぱく質』です。

たんぱく質は、人間が生きていくうえで重要な栄養素で、筋肉や内臓など、わたしたちの体のあらゆる組織が、たんぱく質でできており、人間が活動するためのエネルギー源となっています。栄養バランスのなかでたんぱく質の摂取量を確保しないと、筋肉の量や質が低下し、フレイルを招きやすくなります。65歳以上では、少なくとも1日に体重1キロあたり1グラム以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。(体重が60kgの人なら、60g)



②『ビタミンD』も、不足すると高齡者にとっては要介護のリスクにつながるので大事な栄養素です。ビタミンDは骨の発育に欠かせない栄養素であり、特に高齡者でビタミンDの不足した状態が長く続くと、骨粗鬆症をきたし、骨折のリスクが高まります。ビタミンDは筋力維持にも大きくかかわっており、ビタミンDが不足することで骨折や転倒のリスクが上がり、結果的に介護の必要な状態になりやすくなってしまいます。ビタミンDは、きのこ類に含まれるビタミンD2と、魚に含まれるビタミンD3に分類されます。また、食べて摂るだけではなく、日光の紫外線を浴びることにより、皮膚でも作られます。

おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

2月20日 (火) 9:30~11:30
高南コミュニティセンター
3月19日 (火) 9:30~11:30
田原農村総合管理センター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆2月27日(火)10:00~11:30
- ◆3月26日(火)10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

■今すぐできる防災対策 ①自宅内を安全な場所にする

- ☑ 不要なものは捨てる
物が多ければ多いほど、災害時に落下や火災、通路を塞ぐなどの危険が増えてしまいます。
- ☑ 大きな家具は固定する
家具の下敷きになったり、通路を塞いだりするリスクを減らします。
- ☑ 重い物は下に収納する
高い場所に物を置く時は、「落下して体に当たっても大丈夫な物か」を必ず考えましょう。
- ☑ 出入り口や通路に物を置かない
大きな家具・背の高い家具は、「倒れた時にどうなるか」を考え、倒れても通路を塞がない場所に設置しましょう。



認知症を遠ざける楽しい頭のストレッチ

キ	メ	ハ	ナ	ヌ	エ	ニ	ガ	ナ	マ	プ	レ	ア	モ	ケ	プ	ハ
シ	フ	タ	チ	ウ	オ	ギ	イ	マ	グ	ア	ス	タ	ン	タ	イ	サ
ゴ	ピ	ヤ	ウ	リ	ス	ン	カ	ヨ	ロ	ワ	ハ	ケ	ケ	ス	ギ	タ
ニ	ミ	リ	ア	ロ	カ	ケ	ン	レ	エ	ヨ	ス	バ	ト	タ	ヤ	イ
シ	ナ	サ	セ	ベ	ツ	シ	パ	ウ	サ	ケ	カ	ミ	シ	ウ	レ	ゲ
ン	ジ	ソ	ン	キ	オ	ユ	チ	ヤ	チ	ワ	ア	ボ	ア	ジ	ダ	ヨ
ア	テ	ケ	タ	マ	ツ	ヲ	ワ	シ	コ	ハ	ン	ヒ	ラ	メ	シ	ラ