



ほのぼの 南部包括だより

第158号 令和5年8月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

ひとときわ厳しい日差しが照りつけておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？
この暑さで食欲不振となり、食事の量が減っていますが…なぜか痩せない！炭水化物もあまり取っていないのになぜだろう？と生活を思い返すと、毎日麦のシュワシュワしたジュースに味の濃いおつまみを嗜んでいる今日この頃。そりゃ、痩せないわと今は反省しますが、夜になるとすっかり忘れてしまう…(;´・ω・)認知症か？

フレイル予防のために大切なポイント

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」のあいだの状態、放置すると要介護になる危険があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

◎十分な栄養摂取

食事



■1日3食食べる

1回でも欠食すると、1日に必要なエネルギーや栄養素(タンパク質など)が不足するのでやめましょう。また、規則正しい食事は生活リズムを整え、「活動量が増える→食欲が増す→十分な栄養がとれる」といった健康の好循環につながります。

■主食、主菜、副菜をそろえた食卓を

一汁三菜を食事の基本とすると、必要な栄養をバランスよくとれます。

口腔ケア

歯と口の健康が保たれていないと、食事から十分に栄養をとれなくなってしまう。
「毎食後の歯みがき」と「半年に1度の歯科検診」を習慣にしましょう。

◎適度な運動

身体活動

足腰の筋肉を中面のトレーニングで鍛えつつ、日常生活の中でも家事などこまめに動く習慣をもちましょう。今より10分多くからだを動かすことがポイントです。

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



ある・なしクイズ
あるに共通するものを考えてみよう！

①

ある	なし
りんご	みかん
ポスト	手紙
血液	骨
バラ	たんぽぽ
炎	水

②

ある	なし
海外	国内
生活	生計
内服	処方箋
深海	砂浜
悪臭	消臭



横になる、座って楽にしている状態と比べると

※安静時を1としたときと
比較した活動の強度 (METs)

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> ● ゆっくり階段を上る ● ラジオ体操 第一・第二 <p>4.0~4.5倍</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 掃除機をかける ● 風呂掃除 ● 草むしり <p>3.3~3.5倍</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 芝生や庭の手入れ ● ストレッチ ● 散歩(ゆっくり歩行) <p>2.3倍 2.8倍</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ● 洗濯 ● 食事の準備 ● 買い物(普通歩行) <p>1.8~2.0倍 3.0倍</p>



国立健康・栄養研究所「改訂版 身体活動のメッツ(METs)表」

◎社会参加 人とつながる

地域での役割をもつなど、人と関わる活動は、心身の機能の維持・向上につながります。ウォーキングをしながら近所の知人、友人とおしゃべりするの◎。1日1回は外出するようにして、心とからだを若く保ちましょう！

大切です！人とつながる心がけ！

- ☑ 電話やメールを活用してみる！
- ☑ 買い物やお散歩のついでに挨拶や声掛けをしてみる
- ☑ 地域のイベント、活動に顔を出してみる

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

8月8日(火) 9:30~11:30
袋井南コミュニティセンター
9月19日(火) 9:30~11:30
豊沢コミュニティセンター

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。

- ◆8月22日(火) 10:00~11:30
 - ◆9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】

高南暮らしの支援隊

自宅内の草取り等の環境整備や資源・粗大ごみの片付けなど、高南地区の住民の日常生活ちょっとした困りごとを住民同士で助け合う活動『高南暮らしの支援隊』が令和5年6月からスタートしました。

安心して暮らせる地域づくりの輪がどんどん広がっています!!



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？



- ①見た目が全て赤色である
- ②最後の文字を消すと別の単語になる

かいが(絵画)、せいか(聖火)、ナイフ、しんか(進化)、あくしゅ(握手)

R5 6/1スタート

高南地区にお住まいの方の困りごとのお手伝い

高南暮らしの支援隊 出動します！

支援員さん募集

5/16(火)13時30分~きぼう館にて説明会を開催します！

- ☑ 空いている時間に
- ☑ 出来ることを
- ☑ 出来る範囲で

地域の笑顔のために活動しませんか？

利用者さん募集

対象者 高南地区在住で、何らかの支援を必要とする方

活動内容 家の敷地内の草取り、軽微な修繕(電球交換等)ゴミ出し(資源ゴミ) ...等

活動時間 月~土曜日 ※日曜、祝日、年末年始は除く
午前9時~午後4時(1日最大2時間まで)

費用 30分以内300円、以降30分毎300円
※事前に1,500円分の利用券を購入していただきます。

申し込み、問い合わせ ★お気軽にお声かけください。
高南コミュニティセンターきぼう館 ☎42-4224
【主催 高南まちづくり協議会】