



ほのぼの 南部包括だより

第154号 令和5年4月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

春らしく穏やかな気候に心和む季節となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？
春爛漫、ポカポカ陽気とともに頭がフワフワ、ついでに眠気に襲われている今日この頃・・・『春眠暁を覚えず』とはよく言ったものです。

これから日に日に気温が上がり、体調を崩しやすい季節となっていくますが、美味しいものを食べて、睡眠をしっかりとって、体調管理をしてください！
この春、包括では『やまも製茶(菩提)』さんの甘～いイチゴに大ハマリ🍓
仕事に疲れ果てた顔が思わず緩みました★

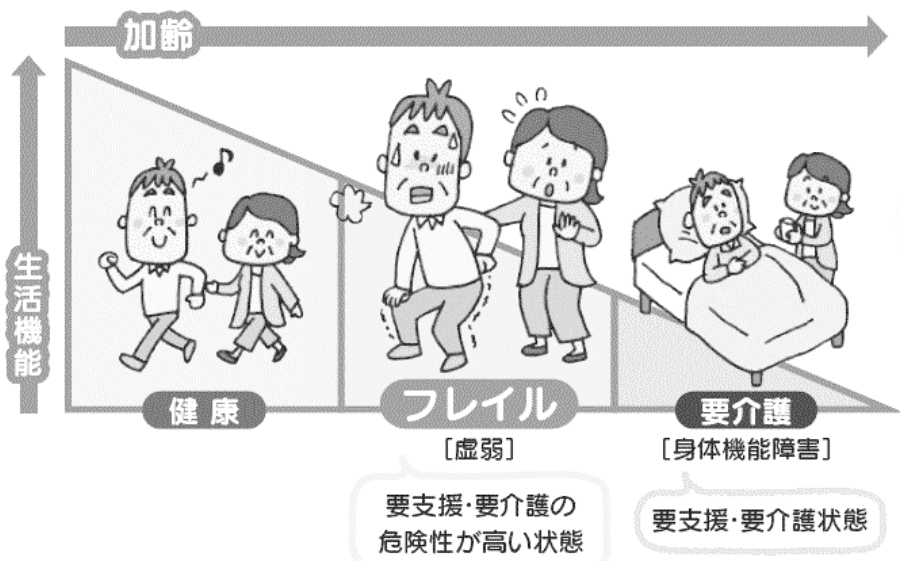


フレイルを予防

～いつまでも動けるからだをつくりましょう～

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、早目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。

たとえ高齢になっても、積極的にからだを動かすことで、**筋力を維持・向上**できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を強化して「**動けるからだ**」でいることが大切です。



からだの筋肉の7割近くは足腰の筋肉で、「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。
足腰の筋肉を鍛えて、いつまでも動ける体づくりをしましょう！



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



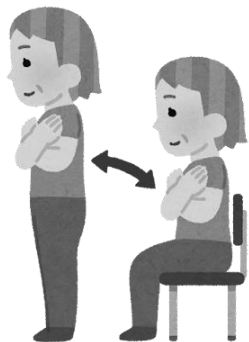
右の文字を使って海のない都道府県を4つ答えましょう

※使える文字は1回だけです

の	ま	ま	ぎ
ふ	し	が	ん
な	ぐ	な	や



おうちでトライ ～筋カトレーニング～



スクワット

<効果>

- ・足腰が強くなる
- ・階段の上り下りが楽になる



膝のばし

<効果>

- ・歩行や階段の上り下りが楽になる



かかと上げ

<効果>

- ・姿勢がよくなる
- ・歩きやすくなる



お尻上げ

<効果>

- ・姿勢がよくなる
- ・階段の上り下りが楽になる

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

4月18日(火) 9:30～11:30
袋井南コミュニティセンター
5月16日(火) 9:30～11:30
豊沢ふれあい会館

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！皆さんのご参加をお待ちしております。

◆4月25日(火) 10:00～11:30
◆5月23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】

袋井南部地域包括支援センター

～高齢者の総合相談窓口～

健康や福祉、介護等に関する相談を受けたり、その人の身体の状態に適したアドバイスを行うなど、高齢者のみなさんが自立した生活を続けていくことが出来るよう応援しています。

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？

- ① ぎふ ③ ぐんま
② ながの ④ やまなし

