



# こんにちは!村社協です!

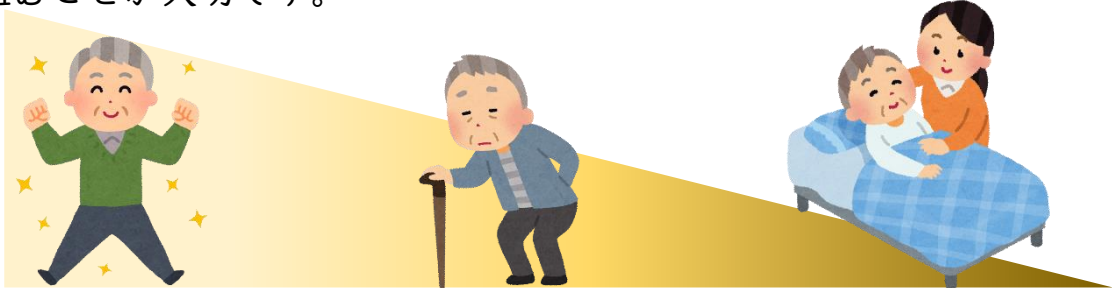
11月に入り、今年も残すところ早2か月となってしまいました。11月は霜月、時候のあいさつは「晩秋の候」「向寒の候」などと書きます。秋の深まりに加え、“霜”や“寒”など、寒さを感じる言葉が使われていますね。寒さが強まってくると、コロナウイルス以外の感染症も流行してきます。体調管理により一層気を付け、この冬を乗り切っていきましょう。

※今号には村内の子どもたちに描いてもらったメッセージを添付しています。子どもたちからのエールを受け取ってください!

## 「フレイル」ってご存知ですか?

高齢期における、筋力低下や低栄養などによって心身の機能が低下し、弱くなった状態を「フレイル（虚弱）」と言います。健康と要介護状態の間のような段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

居宅生活が長引くとフレイルの危険が高まりますが、介護予防のためには、フレイルにならないように注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために対策に取り組むことが大切です。



運動，食生活，口腔ケアなどの予防法により改善が可能です!

## 5つの項目でフレイルチェック!

以下の5つの項目の中で、当てはまる状態はありませんか?当てはまる項目が多いほど身体的フレイルの疑いが高まります。

- ①半年で体重が2~3kg減った
- ②疲れやすくなった
- ③筋力（握力）が低下した
- ④歩くのが遅くなった
- ⑤身体活動量が減った



0項目：健康  
 1~2項目：フレイルの前段階  
 3項目以上：フレイルの疑いあり

# フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイント

フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイントは「運動」「食生活」「口腔ケア」などを積極的に行うことです。

今回は、「運動」についてご紹介します。筋力トレーニングだけでなく、家事を運動の機会にしたり、時間を見つけてウォーキングしたり、できるだけ座っている時間を減らすだけでも効果的です。ご自分に合った方法で筋力を維持・向上させましょう。

## ふくらはぎを鍛える！

### 【かかとあげ】

椅子に手を添えて、つま先立ちとかかと落としをくり返します。



## ちょこっと運動！

### 【肩と脇腹を伸ばす運動】

腰に手をあて、もう片方の手を上にあげます。「1・2・3・4」で体を傾け、「5・6・7・8」で戻します。左右両方行いましょう。



## 太もも全体・お尻を鍛える！

### 【スクワット】

椅子の前に立ち、お尻を座面に近づけるようにゆっくり膝を曲げ、ゆっくり戻します。



●すべり止めがついた椅子や、安定感のある椅子を使用して行いましょう！

●無理をせず、自分の体力に合った回数で行い、毎日の習慣にしましょう！

## レッツ！ 脳トレ！

ひらがなを並び替えて単語を作りましょう。

- ①うもたもろ → \_\_\_\_\_
- ②やぐめかひ → \_\_\_\_\_
- ③んきあかず → \_\_\_\_\_
- ④さうぞじか → \_\_\_\_\_
- ⑤おゆなんき → \_\_\_\_\_



### 【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係  
TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば  
お気軽にご連絡ください！