



ほうかっだより

（令和3年度第3号）

電話：079-236-8114

フレイル予防をして、健康寿命をのばそう♪

いきいき百歳体操や認知症サロンの時にフレイルチェックを行い、フレイルの早期発見・予防を行っています。

<フレイルチェック風景>



かよう会



八幡いきいきカフェ



朝のなかよしカフェ



高浜第一輪笑和カフェ

フレイルとは…？

生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い『虚弱状態』を指します。早めに気づくことで、予防や回復が可能です。フレイル予防の3つの柱は、**運動・栄養・社会参加**と言われています。

👉 気を付けよう！高齢者の低栄養



フレイルの要因のひとつに低栄養（たんぱく質やエネルギーが足りない状態）があります。

💡 ワンポイントアドバイス

- たんぱく質を意識して食べましょう。
- お口の運動を習慣にしましょう。
噛む力や飲み込む力を維持して誤嚥を防ぎます。
- 一口の量を減らして、よく噛み、ゆっくり食べましょう。

主食、主菜、副菜
を組み合わせ
バランス良く
食べましょう☆



食べる力が低下する要因は、歯や口周りの筋力低下だけではなく、外出や会食の機会が減るなどの社会的な要因や認知機能の低下、全身の筋力低下なども影響すると言われています。いきいき百歳体操や認知症サロン等の地域活動に参加することで運動や社会参加を行い、フレイル予防をしていきましょう。

裏面では、いきいき百歳体操の活動を紹介しています。いきいき百歳体操や認知症サロンにご興味のある方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

いきいき
百歳体操

西蒲田
なかよしグループ

場所:西蒲田公民館
開催日:毎週金曜日 13:30~

☆みんなワイワイ仲良く憩いの場☆ 西蒲田在住の方、誰でも参加できます。



感染症対策も完璧



西蒲田老人クラブ
副会長岡田様の挨拶



自治会が手すりや
ベンチを設置して
くれました!
靴の着脱も安心♪



ご近所さん同士、
誘い合って参加
しています。



みんなのパワーの源 三木 英子さん(90歳)の紹介 🍡 🍇 🍃 🍁 🌕



【趣味】 友達と喫茶店に行く。俳句をつくる。

「孫よりの枕もらいし老人日 花白く庭の風船かづら揺れ」
熟年やわた 第106号掲載

【長寿の秘訣】 毎日の散歩。お稲荷さんにお水をお供えする。

【目標】 いきいき百歳体操は楽しいので、休まず参加します。

～ 姫路版いきいき百歳体操の紹介 ～

放送日: 毎月第4日曜日 午前9時から

チャンネル: ひめちゃん12 (WINKケーブルテレビ)

ひめじ動画チャンネルにもアップされています。



姫路市広畑地域包括支援センター

(姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し、運営しています)

〒 671-1116

姫路市広畑区正門通3丁目2番地2

(西保健センター内2階 保健センター事務所奥)

TEL (079) 236-8114

FAX (079) 230-3603

平日(月曜日~金曜日)

午前8時35分~午後5時20分

