

姫路市飾磨地域包括支援センター（担当校区：飾磨・高浜・妻鹿）

# ほうかつだより

（令和5年度第2号）

電話（079）231-4302

## サルコペニアを知ろう！



サルコペニアは、加齢やその他の原因（活動の低下・栄養不足・病気など）で起こる筋力低下のことです。

こんなことはありませんか？

予防のためには  
食事のみなおしと運動が大事です！！

ペットボトルのふたが開けられない

踏ん張りがきかない

長距離を歩けない

立ち上がりがおっくう

つまづきやすくなった

目安は毎食肉・魚・卵等のたんぱく質を手のひら一杯分

基本は1日3食バランスよく



たんぱく質の摂取量を増やしましょう

ウォーキング・散歩  
テレビ体操ラジオ体操  
いきいき百歳体操も有効！

続けることが大事！



そのまましていると、転倒・骨折のリスクが高くなり、日常生活にも影響が出てきます。



軽めの筋トレの継続が効果的です



**いきいき百歳体操**は、サルコペニアの予防・改善に効果的です！

※飾磨・高浜・妻鹿校区では、公民館など29か所の会場で行われています。  
やってみようかな、と思われた方は飾磨地域包括支援センターまでご連絡ください。  
※参加者5人と会場が決まれば、グループ立ち上げをサポート致します。



飾磨公民館

# Welcome! いきいき百歳体操

第2・4水曜日10:00から飾磨公民館で行っています



私たちと一緒に  
楽しくサルコペニアを  
予防しましょう！！  
参加ご希望の方は  
飾磨包括までお気軽  
にどうぞ！



# 『地域包括支援センター』の 利用方法



地域包括支援センターでは、「利用できるデイサービスや福祉サービスを知りたい」「介護に疲れてしまってどうしたらいいかわからない」「最近もの忘れが多く困っている」といった介護・福祉・医療に関する相談を受け付けています。

また、「虐待を受けているかもしれない高齢者がいる」「成年後見制度について知りたい」「高価な品物を買うように勧められて買ってしまった」などの相談にも応じています。

地域包括支援センターでは、ご本人だけでなく、ご家族やご友人、近隣住民の方からの相談も受け付けています。  
匿名での相談も可能です。相談の費用はかかりません。

ご高齢者の方に関する悩みごとや困りごとがあるとき、気になることがある方は、ひとりで抱え込まず、  
早めに地域包括支援センターにご相談下さい。



## 姫路市飾磨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)

〒672-8064

姫路市飾磨区細江2655番地 (南保健センター内)

TEL (079) 231-4302

FAX (079) 235-0401

まずはお電話でご相談ください

平日 (土日祝除く) 午前8時35分～午後5時20分

