

フレイルって何だろう??

フレイルとは、介護は必要ないけど、「なんとなく体調が優れない」「足腰が弱った」「固いものが食べにくい」「人付き合いがおっくう」など、年齢とともに生じる心とからだの衰えがフレイルです。フレイル状態が長く続けば、介護が必要になったり、寝たきりとなる危険性が高くなります。しかし、早くに適切な対策を行うことで健康を取り戻すこともできます。

フレイル(虚弱)予防3つのポイント👍

1. 栄養【食・口腔】

しっかり噛んで、しっかり食べましょう。

よく噛む事により、脳に刺激を与え認知機能の向上することができます。

バランスの良い食事、特に筋肉を維持するために、たんぱく質を多くとりましょう。

2. 運動

ウォーキングも正しい姿勢を意識することで、より全身が鍛えられ、血液の流れもよくなります。

- ① 背筋を伸ばす。
- ② 目線は真っ直ぐ前を見る。
- ③ かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る。
- ④ 歩幅を少し広げる。



3. 社会参加

趣味やボランティア活動など、外出する機会を増やしましょう。



神崎町地域包括支援センターからお知らせいたします。

ふれあい介護セミナー『骨こつ教室』を開催します！！

- ▶日 時 7月20日(水) 13:30～15:30
- ▶場 所 神崎ふれあいプラザ文化ホール 多目的ホール
- ▶定 員 40名 ※先着順
- ▶参加費 無料
- ▶内 容 ①骨密度測定 ②骨にいいお話
③転ばない身体づくり・骨量あっぷ運動

>申込み 令和4年7月11日(月)～19日(火)

地域包括支援センター ☎(7)1607

