

みなさん こんにちは
今回は、地域包括支援センターが担当です。

私たちは、地域の皆さんが年齢を重ねても、地域でお元気に過ごしていただきたいと活動しています。

今日は、皆さんがますますお元気にすごしていただけるよう、日常生活での心身機能低下のサイン「フレイル」に気づいたら、早めに改善にとりくむことをおすすめします。

「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。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、介護が必要になる危険性があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻る事ができます。

おすすめポイント1 筋力をアップする

スクワットや足の横上げ等の体操が効果的と言われています。
始める前には準備運動をして、安全な場所で行いましょう。



おすすめポイント2 食事のバランスをアップする

1日3食、たんぱく質もとりたいしょう。
誰かと一緒に食べるのもおすすめです。水分補給も忘れずに



おすすめポイント3 お口のケアも忘れずに

お口の中を清潔に保ちましょう。定期的な歯科検診も。
お口を動かす（会話やお口の体操など）ようこころがけましょう



おすすめポイント4 脳力をアップしよう

日頃の健康管理を大切に。生活リズムを整えましょう
適度な運動を継続したり、脳トレもいいですね。



おすすめポイント5 つながり力をアップ

買い物や移動の際にあいさつや声かけを
家族や友人と、日頃のちょっとしたことをはなしましょう



以上のようなフレイル予防の5つのポイントを意識してみてはいかがでしょうか。

みんなでイキイキ！！