

# 花水福祉村だより

発行日：平成30年10月

第39号

発行元：花水地区町内福祉村運営協議会



## フレイル予防でハツラツ元気

9月19日に実施した福祉村ボランティア研修会で「フレイル予防」について学びました。（講師は高齢者よろず相談センター・富士白苑）これから地域の皆さまも目にしたり耳にすることが多くなる「フレイル」の説明をします。

### ★フレイルってご存知ですか？★

現状では何とか健康を維持できているが、要支援や要介護に移行する危険度が高い状態をさします。

### ★どんな状態がフレイルなの？★

- ① 握力の低下など力が弱くなった
- ② 活動量が低下して活発でなくなった
- ③ 歩く速さが遅くなった
- ④ 疲労感が抜けない
- ⑤ 体重減少

このうち3つ以上に該当するとフレイルと判定されます。

### ★フレイルは予防改善できるの？★

次の点に注意すればフレイル状態から健常高齢者に戻れます。

- ① バランスの良い食事、良質のたんぱく質の摂取など食生活（栄養）に注意しよう。
- ② 定期的に歯科検診を受け口腔機能の低下を予防し、噛み応えのあるものもよく噛んで食べよう。
- ③ 家の中でも外でもよく動き、定期的に運動しよう。足腰が弱ったことを年のせいにしてしまうと要介護状態になり易くなります。自分のレベルにあった毎日出来る運動をするよう心がけよう。
- ④ 人とのつながりを持ち、一緒に活動することが脳を元気にします。家にこもっていると歩行や認知機能の障害の割合が高くなります。地域活動に参加するなど社会とのつながりを心がけましょう！

花水福祉村では様々なサロンで皆さんの社会参加のお手伝いをしています。

### ◆ふくし村

### おしゃべりサロン◆

毎月第4水曜10:00～12:00

場所：花水公民館1階図書室

花水地区にお住まいの方を対象に気ままなおしゃべりの時間を楽しんでいます。定期的に富士白苑から職員をお招きしているので介護や入所に関する相談も気軽にできます。

### ■サロン 昔あそび■

毎月第2土曜13:00～15:30

場所：南部福祉会館 地下ボランティアルーム

「紙飛行機」「割りばし鉄砲」「折り紙で作る兜」など昔懐かしい遊びの再現に取り組んでいます。楽しみながら頭と手と口を使っています。10月からは手作り万華鏡に取り組みます。見学、ご参加お待ちしております。



男女仲良く、楽しい図工の時間ですよー！