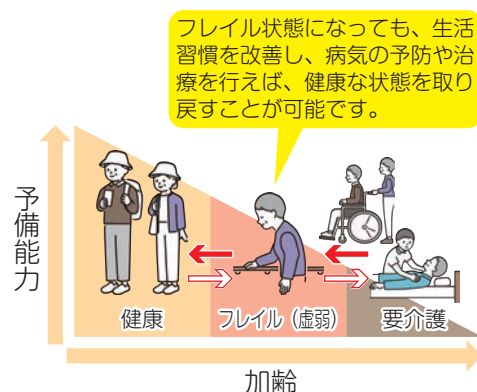


食べて、出かけて、 たくさん笑ってフレイル予防

フレイルとは、加齢に伴って心身のはたらきや社会的つながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

将来フレイルにならないためにも、早い時期から「不活発な生活の改善」に取り組むことが大切です。

暑さが続く夏は食欲不振になりがちで、それによる体力低下に伴い、生活習慣が乱れやすい時期です。いきいきとした生活を過ごすために生活習慣を振り返ってみましょう！



食事は欠かさず食べよう

暑くて食欲がわからないから」「一人だからもう食べなくていいか」と食事を抜いていませんか？免疫、代謝機能を維持し、生活リズムを整えるために1日3食食べることが大切です。体力や筋力の低下を予防するためには、夏野菜に加え、たんぱく質を含む食材がおすすめです。また、ショウガや大葉などの薬味や香辛料を上手に使うことは減塩や食欲増進に効果的です。

お口の健康にも目を向けて

嚙んだり飲み込んだりする力が低下すると食欲が低下し、栄養が偏り不足するようになります。

食事の質を低下させないためにも、毎食しっかり嚙んで食事することを心がけましょう。嚙むことは唾液を分泌して消化を助けたり、早食いを防止するためにも効果的です。セルフケアだけでなく、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けることも大切です。

座る時間を減らそう

冷房のきいた室内でじっと座っていることが増えていませんか？家事や植物の手入れなども運動の一つ！普段の生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう。夏場は屋外だけでなく、屋内でも熱中症になることがあります。喉が渇いていなくても、定期的に水分をとることを忘れずに。

自分に合った活動を

仕事や趣味、ボランティアなど、外出することはフレイル予防に効果的です。友人や家族とこまめに連絡をとり、自分に合った楽しみを見つけましょう。



ご存知ですか？地域包括支援センター

高齢者の方や認知症の方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、生活や介護のこと等、さまざまな相談を受け付けています。

困ったことや分からないことがあればお気軽にお問い合わせください！

●介護予防

介護状態になるのを防ぐための支援を行います
(いきいき百歳体操、ステキ体操GO!GO!GOBOなど)

●権利擁護

高齢者の権利を守ります (成年後見制度、高齢者虐待など)

●包括的・継続的支援

関係機関とのネットワークを構築し、住みやすい地域を作ります
(生活支援コーディネーター、適切な支援を提供するための支援など)

市役所 介護福祉課内にあります

☎0738-23-5851

「TUNAGARUカフェ」 オープン!

人と人が交流するつながりの場です。誰でも気軽に利用できます。

飲み物はセルフサービスになっています。どこに行こうか迷った時にはぜひお立ち寄りください。

御坊市福祉センター1階 9:00~16:00 月~金