



## フレイルって知っていますか？

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。

コロナ禍となり、「出かけるところが減った」「食事の量が減った」「友達との交流も減った」などができていませんか？

このように、体やこころのはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態が続くと気づかないうちにフレイルになっていることがあります。

**大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みをすること。** そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康にもどることができます。

### フレイル予防の3要素

- ①「**運動**」何もしないと日々衰えてしまう身体の筋力を維持するために適度な運動をすること
- ②「**食事**」バランスのいい食事を心がけ、食べる力（口腔機能）を維持すること
- ③「**社会参加**」趣味やボランティアなどを通じて人との交流を保つこと

詳しいことは裏面にあります



○運動は、片足上げやスクワットなどの筋力トレーニングと、ウォーキングで、体を支える筋肉をバランスよく鍛えてください。週1回から無理のない範囲で始めてみましょう。市のホームページやテレビ体操も参考にしてください。

○食事は、三食しっかりととりましょう。高齢になるとたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりととりましょう。

○直接会うことは難しい時期ですので、電話や、手紙なども活用して、社会とのつながりを保ちましょう。



希望館内のオレンジカフェは、新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休み中です



認知症の対応方法について（家族や友人が誰なのかわからない）

記憶障害が進行すると、家族や友人であっても誰なのかわからなくなることもあります。また、自分自身の年齢もわからなくなることもあります。パニックにならないように、本人の状況に応じて周囲が合わせましょう。「違いますよ」と、間違いを訂正したり、「誰だかわからないの?」というような本人が傷つくような発言はさけましょう。

誰?



問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1（老人ホーム希望館内）

■電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉・田口