

介護予防サポートリーダー通信

2020.08.25 No.1

介護予防サポートリーダーが 実践しているお勧めフレイル予防



*ラジオ体操や貯筋体操、ミズクマ君体操など

(NHKの“みんなの体操”は、時間が決まっていてみんな一緒に体操ができます。)

*歯磨きをしながら足の運動



*何をすることも“健康”の一言を頭において、常に予防に心がけています！

*食事をゆっくり、野菜からタンパク質→脂質→糖質の順番で40分かけて食べています。

*夜、入浴後にストレッチや軽い筋トレをすると安眠できる様になりました。毎日30分ほど時間を決めて行っています。

*朝5時起きで、田畑の仕事を2時間くらい。立ったり座ったりの動作です。



介サポに聞いてみました！ 自粛期間中の家族(県外の方) との連絡方法

- *電話(18名)
- *メール(6名)
- *LINE(8名)
- *贈り物(4名)
- *手紙(2名)
- *ZOOM



保健師よりひとこと

日頃から、家族との連絡どうしていますか？

私は、一人暮らしの母から、毎日決まった時間にワン切りの電話をもらっています。毎日の安否確認。毎日電話で話をすればいいのですが、毎日話すこともなく、時間もない。なので着信で安否確認！着信がない時は、私から電話。「あっ電話忘れてた」って時も度々あるけれど(笑)

介護予防
サポートリーダーが
考える！

介護予防・フレイル予防 川柳

フレイルは 貯筋が大事 食大事



マスクして 目と目で笑顔 ご近所さん

三密で フレイル気にして 家こもり

フレイルは コロナにこされ 立ち止まり

コロナ禍 マスク手洗い フレイルは



買い物も 自粛で成功 ダイエット



スクワット10.回の目標も忘れて用だけ足してくる

フレイルは これからの私に 大切な言葉

「ロコモってケイタイかい？」と 嫁に聞き

「脳に良い」妻の言い訳 二段腹

