

介護予防サポートリーダー通信

2020.11.01 No.2



介護予防サポートリーダー



現在の活動



*9月17日に明野町下神取公民館カフェの利用者の方々が、須玉ふれあい館にて『フレイルチェック』を行いました。約10名の参加で、『指輪っかテスト&イレブン・チェック』『噛む力』『いす立ち上がり』『滑舌』『握力』『ふくらはぎ』『体組成計』などの項目をチェックしました。参加者の方々からは、「自分のフレイルの兆候が分かった」「参加して満足だった」「次はできるようにになりたい」などフレイルに興味関心を持ってくれたようでした。皆さん笑顔で帰られたのがとても印象的でした。

フレイルとは？⇒高齢期になって心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態

過ぎやすくなってきたからこそ 家庭で実践したい介護予防・フレイル予防

- *ソーシャルディスタンスに気を付けて、近所をウォーキング(散歩)する
- *『ミズクマ君体操』をしてみる(YouTubeで放映中)
- *『みんなの体操』をしてみる(NHKで放送中)
- *パタカラと10回発声してみる
- *栄養バランスを考えてみる(タンパク質不足に注意)
- *種まきをする(白菜・かぶ・ほうれんそう・小松菜・そら豆・さやえんどうなど)
- *漬物を漬ける(たくあん・野沢菜など)
- *乾物を作る(切り干し大根・干し芋など)

保健師から・・・ 介護支援課から・・・

**インフルエンザの季節
がやってきます。**

予防接種はお済ですか？

**感染予防のための
ポイントを再確認！**

- ①人との距離を保ち「**3つの密**」を避ける(密閉・密集・密接)
- ②マスク着用で「**咳エチケット**」
- ③しっかり「**手洗い**」ウイルス除去
石鹸で10秒、その後流水で15秒

介護予防
サポーターが
考える！

介護予防・フレイル予防 川柳

声を出し 一人で脳トレ 体操を



在宅生活気にかかる 高齢者の体調が

心配だ 寝たきりよりも 出たきりが

コロナ止め カフェの再開 楽しみに



自分の身は自分で守る。人任せはダメよ

『介護予防・フレイル予防 川柳』を募集しています。テレビや新聞等でも人気の川柳をこの機会に是非、オリジナルで考えてみませんか？川柳を考えるその時間も脳が活発に働いて『脳トレ』になりますよ！近くの介護予防サポーターさんには是非ともご披露ください。



コロナ禍 気にしてほしい フレイルも

家にいて 見えない敵と 戦えり

